La cuisine niçoise d'Hélène Barale

Hélène Barale, une institution, la mémoire de Nice,
une femme d'exception… Dans son restaurant
du 39 rue Beaumont, lieu insolite et véritable musée
d'art populaire, elle offrait chaque soir les spécialités
qui ont fait sa notoriété internationale.
Sur un gros cahier d'écolier, Hélène a écrit
ses cent six recettes qu'on lui demanda tant de fois.
À tous, elle répondait que la cuisine est une histoire
d'amour et qu'il faut utiliser les meilleurs produits.
Elle-même n'employait que des ingrédients frais,
achetés auprès des petits paysans et pêcheurs des environs.
Plats lumineux respirant la Méditerranée
et les collines verdoyantes, sa pissaladière
et ses raviolis sont devenus immortels,
au même titre que ses farcis et sa tarte aux blettes.

ISBN 2-915606-33-1

tta • nice-matin
teur régional

La cuisine niçoise
d'Hélène Barale
Mes 106 recettes

Gilletta • nice-matin

La cuisine niçoise

d'Hélène Barale

Mes 106 recettes

Gilletta • nice-matin

Hélène découpe la socca.

Hélène, ma mère

Catherine-Hélène Barale ! Une institution, la mémoire de Nice, une femme exceptionnelle, une puissance de travail rare, une volonté de fer, un caractère de cochon, le bon sens populaire, le culot et le courage, l'humour et les réparties vives… et, bien sûr ! sa pissaladière et ses raviolis qui sont les meilleurs du monde. Ces mots sont encore prononcés quand vous évoquez la restauratrice, non seulement à Nice, mais à Paris, en Europe, à New York, Tokyo, Rio ou Copenhague…

Elle s'appelle Catherine sur les registres de la mairie de Nice où elle est née en octobre 1916. Alors qu'Hélène, son deuxième prénom, devait être le premier. Son père, Paolo Degiovanni, s'était embrouillé en la déclarant, l'esprit embué par l'alcool du vin rouge qu'il absorbait depuis deux jours pour fêter la naissance de sa fille (qui restera unique) avec les nombreux amis de la communauté des Italiens de Nice. Ce vin, qui coulait à flot, était le sien, fabriqué artisanalement. Raisins des collines niçoises, foulés aux pieds dans la cour du 39 rue Beaumont, jus pressé, encuvé, transvasé dans les gros tonneaux alignés dans les salles du magasin attenant. Son magasin !
Il l'avait acheté en 1906. Cette année-là, il s'était fâché avec son père (fâché à mort, pour une broutille) et avait décidé de quitter Gênes, de s'installer en France. Sa mère

lui avait donné, à l'insu du père, un bon petit pécule…
À un bal du samedi soir, place Garibaldi, Paolo, devenu Paulin en niçois (prononcer *Paolin*), avait rencontré la jolie Ernestine Manuella Colla, immigrée comme lui, benjamine d'un meunier piémontais père de quatorze enfants, et l'avait épousée…
Hélène, enfant espiègle, débordante d'énergie et d'intelligence, obtient brillamment le certificat d'études. Elle ne sera pas poussée plus loin.
En 1933, Paolo meurt. Il n'est pas question de poursuivre la vinification, mais « Da Paulin » (Chez Paulin), marchand de vin, bistrot et *mérinda* (casse-croûte) continuera à exister avec Manuella, que l'on appelle madame Paulin, et Hélène. Elles achètent du vin en gros – Paolo le faisait déjà – en emplissent les tonneaux, et le revendent tiré à la bouteille, ou au verre – le ballon – sur le comptoir. Elles ajoutent des tables et des chaises, au détriment de certains fûts.
La *mérinda* prend de plus en plus d'importance, constituée de plats familiaux, populaires à l'époque, qui, aujourd'hui, seraient grandioses. Par leurs ingrédients frais que les petits cultivateurs, éleveurs, chasseurs, ramasseurs de champignons des collines de Nice, et les petits pêcheurs du port, tous clients du bistrot, apportent, vendent ou troquent. Par l'attention – pour ne pas dire l'amour, celui du travail bien fait – des deux cuisinières. Elles offrent le *pan bagnat* et la *méléta*, l'omelette qui varie tous les jours, aux blettes (la *trouchia*), aux tomates, oignons, courgettes, artichauts, poutine… ; les *tourtouns*, les farcis, les beignets, les tripes, la *bagna cauda*, la soupe au pistou, aux pois chiches, la poche de veau farcie, la *porchetta*, l'*estocaficada*, etc.
Saveurs inoubliables…

Les clients affluent dès l'aube, principalement des ouvriers, des artisans ; principalement des ritals, devenus nissarts, « *testa dura* », gouailleurs, hâbleurs, bagarreurs, rudes travailleurs et solides buveurs (*cioucatouns*)…
Et Hélène, la belle Hélène (oui, elle était très belle) fait tourner la tête des clients, mais aucun d'eux n'ose un mot, un geste déplacés. La jeune fille sait se protéger, d'un regard foudroyant, d'une phrase cinglante. Et elle est sage, très sage, chaste et pudique.
Elle remarque un jeune homme, venu au hasard d'une rencontre avec un copain de régiment, et devenu assidu. Employé d'une petite entreprise en matériel sanitaire qui n'est pas voisine, fils de modestes immigrés italiens, Ange Barale, est beau, élégant, sobre, poète à ses heures, différent des autres habitués. Il conquiert le cœur d'Hélène et sa main…

« Chez Paulin » devient « Chez Barale ».
Et s'agrandit, notamment du magasin voisin avec grand four à bois, et à *boffa* (sciure de bois), dans lequel naissent les *socca* et les pissaladières, qui deviennent célèbres. Plus tard, les raviolis consacreront la renommée de la maison.
La clientèle grossit, toujours constituée de rudes travailleurs. Nombreux sont les employés de l'usine à gaz de l'avenue des Diables-Bleus, ou ceux des TNL (Transports Nice Littoral) du boulevard Sainte-Agathe, ou de différents chantiers qui se multiplient après la Seconde Guerre mondiale. Et viennent quotidiennement les maçons, peintres en bâtiment, marbriers, verriers, rétameurs, soudeurs, serruriers, ferrailleurs, chiffonniers… et les carnavaliers, et le maréchal-ferrant, et les ambulants

qui vont disparaître, rémouleur, vitrier, cardeur de laine, *chiappa can* (attrape-chiens errants)...
Hélène les écoute, les observe. Et quand sa clientèle évolue, que « Chez Barale » devient restaurant « Catherine-Hélène Barale » mondialement connu, elle les honore et les fait revivre. Par les anecdotes qu'elle raconte – aux clients, aux journalistes de la presse écrite et de la télévision – pétillante d'esprit et de répartie, dans son langage imagé. Par les objets qu'elle collectionne, qui transforment le restaurant en musée, à la mémoire du Nissart, du petit peuple de Nice ; à la gloire de *Nissa la bella*, sa ville, la plus belle, pour elle, sans aucun doute. Elle en a la certitude, elle a comparé au cours de ses voyages à travers le monde, invitée à des congrès gastronomiques ou autres manifestations réunissant les grandes toques... Partout, elle chante sa ville. Et dans son restaurant, s'institue une obligation, quasiment un culte : elle fait chanter « *Nissa la bella* », l'hymne de Nice. Tous s'exécutent, inconnus et célébrités, notables, présidents et directeurs, hauts fonctionnaires, hommes politiques, artistes, acteurs de cinéma parmi les plus grands... Les réticents sont vertement tancés...

Catherine-Hélène Barale, parfois appelée « la mère Barale », comme d'autres « mères » célèbres ; mais cette appellation n'est pas adéquate...
Hélène, atypique, authentique, désintéressée, généreuse, charitable, malicieuse, vibrante, impertinente, tonitruante, volcanique, dure... Mais, Hélène secrète... Hélène, ma mère. Que de choses encore à dire sur elle, sur sa vie et celle de son restaurant, de son quartier, de son époque vue à travers son regard et ceux des personnages qui l'ont entourée ! Mais, d'abord, je suis heureuse de faire éditer ses recettes. Il y en a plus de cent qu'elle a écrites sur un gros cahier d'écolier, en s'isolant pendant tout un été... Je viens de les transcrire, fidèlement, avec grande émotion, à ses côtés, sur mon ordinateur (ordinateur qu'elle regarde avec suspicion)... Mieux que tous mes propos, la dernière page de son cahier vous l'explique :

J'ai écrit comme je fais dans
façon, mais avec beaucoup
de fautes
avec mon cœur
et avec plaisir.
mais je vous confie, que
je préfère faire la
cuisine que l'écrire
oh oui c'est difficile
ouf.

Paule Laudon,
octobre 2005

REFRAIN
Vi_va Vi_va Nissa la Bel_la Tou.jou iéu cante_rai Sou ta li tiéu tou_
Vi_va Nis_sa la Bel_la Tou.jou iéu cante_rai Sou ta li tiéu tou_
_nel_la La tiéu mar d'a.zur Lou tiéu ciel pur E tou-jou cri_de_rai En
_nel_la La tiéu mar d'a.zur Lou tiéu ciel pur E tou-jou cri_de_rai En
la miéu ri.tour_nel.la Vi_va Vi_va Nissa la Bel_la. O la miéu Bella Nis.sa Re_
la Miéu ri.tour.nel_la Vi_va Vi_va_Nissa la Bel_la. O la miéu Bella Nis.sa Re_
FIN COUPLET Solo ad lib.
_gi na de li flou Li tiéu vieji tau lis.sa léu can.te.rai tou_jou Can.te.rai li moun_
_gi na de li flou Li tiéu vieji tau lis_sa léu can.te.rai tou.jou Can_te_rai li moun_
_ta.gna Lu tiéu tant ric de_cor Li tiéu verti cam.pagna Lou tiéu gran souléu d'or. Tou_
_ta.gna Lu tiéu tant ric de_cor Li tiéu verti cam.pagna Loutiéu gran souléu d'or. Tou_

Nissa la Bella

Premier couplet

O la miéu bella Nissa
Regina de li flou
Li tiéu viehi taulissa
Iéu canterai toujou.
Canterai li mountagna
Lu tiéu tant ric decor
Li tiéu verdi campagna
Lou tiéu gran soulèu d'or.

Refrain

Toujou iéu canterai
Souta li tiéu tounella
La tiéu mar d'azur
Lou tiéu cièl pur
E toujou griderai
en la miéu ritournella
Viva, viva, Nissa la Bella !

Deuxième couplet

Canti la capelina
La rosa e lou lilà
Lou Pouòrt e la Marina
Paioun, Mascouinà !
Canti la soufieta
Doun naisson li cansoun
Lou fus, la coulougneta
La miéu bella Nanoun.

Troisième couplet

Canti li nouòstri gloria
L'antic e bèu calèn
Dòu dounjoun li vitoria
L'oudou dòu tiéu printemp !
Canti lou vielh Sincaire
Lou tiéu blanc drapèu
Pi lou brès de ma mair
Dòu mounde lou plus bèu.

Dernier refrain

C'est toi le beau pays
Des fleurs et des vacances
Tes flots sont d'azur
Ton ciel est pur.
C'est toi mon cher pays
La joie de mon enfance
C'est toi, c'est toi :
Nice de France.

Premier couplet

Ô ma belle Nice
Reine des fleurs
Tes vieilles toitures
Je les chanterai toujours.
Je chanterai les montagnes
Ton si riche décor
Tes vertes campagnes
Ton grand soleil d'or.

Refrain

Toujours je chanterai
Sous tes tonnelles
Ta mer d'azur
Ton ciel pur
Et toujours je crierai
Dans ma ritournelle
Vive, vive Nice la Belle !

Deuxième couplet

Je chante la capeline
La rose et le lilas
Le Port et la Marine
Paillon, Mascoïnat !
Je chante la mansarde
Où naissent les chansons
Le fuseau, la quenouille
Ma belle Nanon.

Troisième couplet

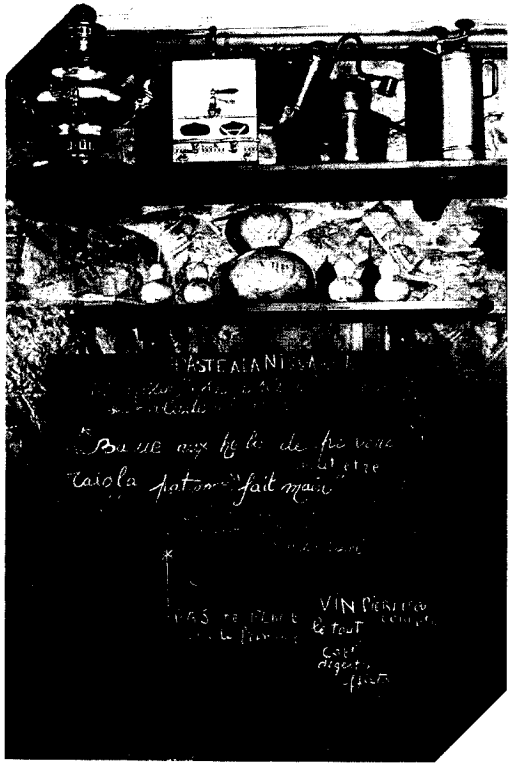
Je chante nos gloires
L'antique et belle lampe romaine
Les victoires du donjon
L'odeur de ton printemps !
Je chante le vieux Sincaire
Ton blanc drapeau
Puis le berceau de ma mère
Du monde le plus beau.

Dernier refrain

C'est toi le beau pays
Des fleurs et des vacances
Tes flots sont d'azur
Ton ciel est pur.
C'est toi mon cher pays
La joie de mon enfance
C'est toi, c'est toi :
Nice de France.

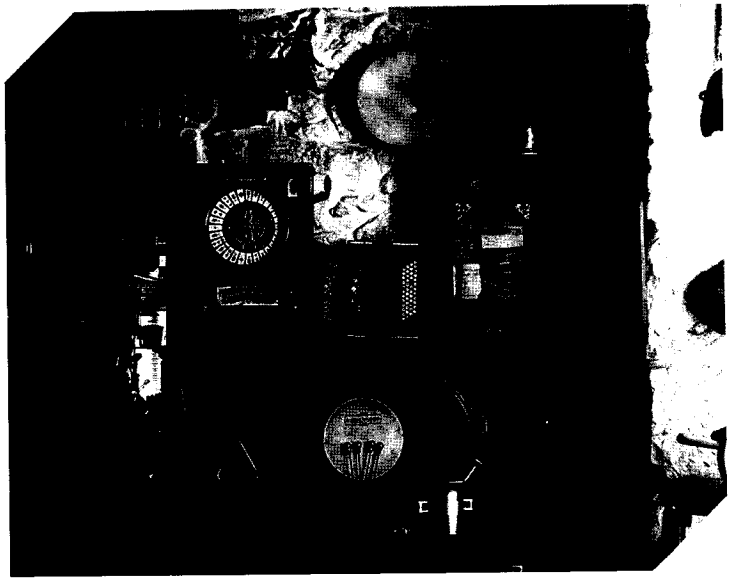
Restaurant Hélène Barale

39, rue Beaumont à Nice



Pour tous : menu unique !
Le célèbre tableau où étaient écrites
à la main les spécialités chères
au cœur d'Hélène.

Le restaurant, au solide et immuable mobilier de bois,
pouvait accueillir jusqu'à 150 couverts par soir.
Le matin, autour d'Hélène, l'atmosphère était
celle d'un café du commerce lorsqu'elle vendait
ses fameuses pissaladières « à emporter ».



Hélène Barale, exceptionnelle collectionneuse d'art populaire, notamment de balances, pianos mécaniques et gramophones, rend hommage aux artistes et artisans qui ont traversé le temps. Les instruments de musique rappellent les fêtes du folklore régional.

MES RECETTES

MES ENTRÉES ET MES PLATS

1 Salade niçoise
Salada nissarda

Avec les meilleurs légumes et la meilleure huile d'olive de nos « campagnes » niçoises, comme pour toutes mes recettes.

- 10 belles tomates, bien rouges mais fermes (les meilleures ont des reflets dorés et le dessus vert)
- 4 petits poivrons verts
- 2 paquets de cébettes (oignons verts)
- 5 petits artichauts, jeunes et bien tendres
- 250 g de févettes (jeunes fèves)
- 1 paquet de radis rouges
- 150 g de petites olives noires de Nice
- 4 œufs
- 300 g de thon entier à l'huile d'olive
- 12 filets d'anchois
- 1 verre d'huile d'olive
- vinaigre, sel, poivre

Laver soigneusement les légumes, les découper en fines rondelles. Enlever les premières feuilles et les pointes des artichauts, partager le reste en petits quartiers. Ôter le pédoncule et les graines des poivrons après les avoir ouverts en deux. Les découper en petits triangles vers les pointes, en petits rectangles vers le haut.
Faire cuire les œufs. Les laisser refroidir, les couper en rondelles.
Sur un grand plat, disposer les rondelles de tomates en les faisant légèrement se chevaucher. Répartir au-dessus les autres légumes, terminer par les œufs et les févettes.

Émietter le thon, décorer avec les anchois et les olives. Saler, poivrer. Arroser largement d'huile d'olive, un tout petit peu de vinaigre (ou pas du tout).

Des févettes et des petits artichauts, il n'y en a pas toute l'année, hélas !

---

2 Pan bagnat

Sandwich aux légumes, littéralement « pain mouillé »

- les mêmes légumes que pour la salade niçoise (recette n° 1)
- un petit pain rond de campagne par personne

Ouvrir le pain, garnir le fond comme le plat de la salade niçoise, saler, poivrer, arroser d'huile d'olive, d'un tout petit peu de vinaigre (ou pas du tout…), recouvrir avec l'autre moitié du pain.

---

3 Socca

Crêpe à la farine de pois chiches, cuite au four

- 400 g de farine de pois chiches
- 1 l d'eau
- 1/2 verre d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 plaque en cuivre très épaisse (indispensable pour une meilleure cuisson)

Tamiser la farine, la délayer dans l'eau froide salée, la fouetter énergiquement.
Huiler la plaque, y verser la pâte, bien mélanger à nouveau avec le fouet.
Mettre au four. Faire cuire 15 minutes en surveillant et en remuant la plaque.
Le mieux est d'avoir un four spécial à bois (ou à gaz) avec flammes, mais on peut utiliser un four électrique, bien préchauffé, avec le gril allumé.
Sortir la plaque quand la *socca* est bien dorée.
Découper en morceaux.

Servir chaud et très poivré.

---

4 Pissaladière
Pissaladiera

Pâte (*patoun*)
- 500 g de farine
- 1 verre d'eau
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 œufs
- 20 g de levure de boulanger
- 20 g de sel

Garniture
- 2,5 kg d'oignons
- 50 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 12 petites olives noires de Nice
- sel

Pâte

Chauffer un peu l'eau, la partager moitié pour le sel, moitié pour la levure.
Sur la planche à pâtisserie, former une couronne avec la farine.
Au milieu, casser les œufs, ajouter l'eau salée et l'huile. Mélanger.
Ajouter la levure délayée. Bien pétrir pendant 10 minutes. Incorporer de la farine ou de l'eau, selon la consistance. Laisser reposer 1 heure.

Garniture

Émincer les oignons, les faire frire 15 bonnes minutes dans l'huile garnie du bouquet. Saler.
Sur la planche saupoudrée d'une petite poignée de farine, travailler le *patoun* à l'aide du rouleau à pâtisserie pour le transformer en feuille.
Huiler les plaques (ou moules à tarte). Y étaler la feuille de *patoun*.
La percer de trous à la fourchette, ourler les bords, laisser encore reposer 30 minutes.
Étaler les oignons, garnir d'olives. Laisser à nouveau reposer 1 heure.
Cuire à four chaud pendant 30 minutes.

Certains ajoutent des filets d'anchois dans la garniture. C'est même plus traditionnel, puisque la pissaladière tient son nom de *pissaïa*, purée de sardines et d'anchois, dont on badigeonnait la garniture d'oignons.
Quant à moi, je préfère ma pissaladière à l'oignon.

Dans le bon vieux temps, le *patoun* était de la pâte à pain, celle du boulanger chez lequel on allait l'acheter (et faire cuire la pissaladière quand on n'avait pas de four). C'était le « *patoun* pauvre » ; celui de la recette, avec des œufs, est le « *patoun* riche ».

---

5 Daube

Doba

- 1 kg de viande de bœuf (épaule ou basse entrecôte)
- 500 g de viande de veau (découvert)
- 500 g de viande de porc (échine)
- 200 g de petit salé
- 1,5 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 100 g de cèpes secs
- 2 beaux gros oignons et 4 gousses d'ail
- 150 g de carottes
- 50 cl d'huile d'olive et 50 cl de vin rouge ou blanc (du bon vin !)
- 1 verre de cognac (du bon aussi, ce sera meilleur)
- 1 bouquet garni, sel, poivre

Faire tremper les cèpes dans l'eau tiède pendant 2 heures.
Hacher les oignons et, à part, les tomates pelées et épépinées.
Découper la viande de bœuf en cinq morceaux, celles de veau et de porc en deux. Laisser le petit salé entier.
Nettoyer les carottes, les couper en rondelles épaisses.
Dans la cocotte, verser l'huile, faire rissoler les oignons, les gousses d'ail, les viandes et la tranche de petit salé pendant 15 minutes.
Ajouter les tomates et les cèpes. Laisser cuire 30 minutes.
Puis, ajouter le vin et le bouquet, faire mijoter une bonne heure.
Mettre les carottes, le cognac. Saler, poivrer.
Laisser mijoter 3 heures.

La daube accompagne les pâtes (les pâtes fraîches, faites à la main), la polenta ou les pommes de terre. Elle sert à faire la farce des raviolis, mais il faut hacher les viandes, le petit salé et les cèpes, et ne pas utiliser de carottes.

6 Pâtes fraîches, faites à la main

Pasta fresca, facha a la man ou tagliarin

- 500 g de farine
- 4 œufs bien gros
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un peu d'eau

Mettre la farine en couronne sur la planche farinée.
Au milieu, casser les œufs, ajouter l'huile et un peu d'eau, pétrir, faire un *patoun* bien lisse. Le couper en trois. Étendre chaque partie au rouleau pour la transformer en feuille. Il faut que la feuille de pâte soit bien mince, le plus mince possible.
C'est cette feuille de *patoun* découpée qui s'appelle *tagliarin*.
La saupoudrer abondamment de farine, la plier en deux ou en quatre. La découper au grand couteau, en bandes qui peuvent être très fines ou d'une largeur variant de 1 à 2 cm (ou plus large si l'on veut).
Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Plonger dans cette eau bien bouillante les pâtes après les avoir dépliées et séparées en les soulevant avec les doigts agités d'un mouvement de *trémouloun* (tremblement). Ce mouvement est important… sinon, les pâtes restent collées.
Laisser cuire 4 minutes environ (goûtez-en une, de temps en temps, pour avoir la cuisson désirée). Égoutter.

Servir avec une daube ou assaisonné de pistou (recette n° 26), de *saoussoun* (recette n° 24) ou simplement de beurre et de fromage (ce n'est pas niçois, mais c'est quand même bon).

7 Raviolis à la niçoise

Raiola a la nissarda

Pâte : recette des pâtes fraîches n° 6

Farce

- 500 g de daube sans les carottes
- 500 g de feuilles de blette (bien enlever les côtes)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 œufs
- 1 grand verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Faire blanchir les feuilles de blette (5 minutes), les hacher, bien les égoutter.
Dans une poêle, faire frire les oignons hachés et l'ail découpé. Ajouter les blettes, laisser mijoter 20 minutes. Saler, poivrer, laisser refroidir.
Hacher la daube. Ajouter les œufs et le fromage râpé. Saler, poivrer. Bien mélanger le tout (la daube et les blettes). C'est la farce.
Sur la planche farinée, étendre le *patoun*, la pâte, en une feuille très mince. Y découper des bandes d'une largeur de 4 à 5 cm. Déposer, sur chacune d'elles, et vers les bords inférieurs, des lignes régulières de petits tas de farce, espacés de 1 cm environ. Pour cela, emplir une grosse cuillère de farce, et s'aider d'une fourchette pour déposer les tas de la grosseur d'une amande.
Rabattre la partie supérieure des bandes de pâte sur la farce.
Appuyer avec les doigts sur les bords inférieurs et sur les espaces entre les tas de farce pour former les raviolis.

Les découper à la roulette (spéciale raviolis).
Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, y plonger les raviolis, porter de nouveau à ébullition et laisser cuire 3 minutes. Égoutter en ne prenant, délicatement, que quelques raviolis à la fois avec une écumoire.

Assaisonner avec la sauce de la daube et saupoudrer de fromage. Ou ajouter simplement du beurre et du fromage, comme pour les pâtes fraîches ; ce n'est pas niçois, je le répète, mais c'est quand même bon.

---

8 Cannellonis

Pâte : recette des pâtes fraîches n° 6

Farce : recette des raviolis n° 7

Une fois la pâte étalée en une feuille très mince, y découper des rectangles de 8 x 10 cm environ. Placer au milieu de chacun d'eux la farce en forme de boudin de la grosseur d'un gros doigt.
Rouler pour former le cannelloni.
Dans un plat à four beurré, disposer les cannellonis en rangées, recouvrir de sauce de daube, saupoudrer de fromage râpé.
Mettre une autre couche, recouvrir de sauce et saupoudrer de fromage. Ajouter un peu de bouillon de viande ou simplement de l'eau salée. Passer au four chaud 15 minutes.

---

9 Lasagnes (pâtes) vertes
Lasagna verdi

- 500 g de feuilles de blette
- 500 g de farine
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- fromage de Fribourg
- sel, poivre

Blanchir les blettes 5 minutes, bien les égoutter, les hacher et les égoutter encore.
Sur la planche farinée, mettre la farine en couronne. Au milieu, casser les œufs, ajouter les blettes et l'huile. Mélanger et bien pétrir pour faire un gros *patoun*.
Diviser le *patoun* en quatre, fariner à nouveau la planche, étendre au rouleau chaque *patoun*. Découper des rectangles de 3 x 5 cm environ dans les fines feuilles de pâte ainsi obtenues.
Plonger délicatement les lasagnes dans une grande quantité d'eau bouillante. Laisser cuire 3 à 4 minutes et égoutter.

Servir avec une daube, un civet de lapin, assaisonné de *saoussoun* (recette n° 24) ou simplement de beurre et de fromage.

---

10 Gnocchis à la niçoise

Gnocchis a la nissarda

- 1 kg de pommes de terre vieilles
- 250 g de farine
- 2 œufs
- fromage de Fribourg

Faire cuire les pommes de terre épluchées dans de l'eau légèrement salée. Les égoutter rapidement, les passer au presse-purée sur la planche légèrement farinée. Laisser tiédir, verser par-dessus la farine en pluie, y casser les œufs, mélanger, pétrir. Faire un gros *patoun*. Y découper des boules de la taille d'une orange moyenne. Étirer, rouler chaque boule pour en faire un long boudin de l'épaisseur d'un gros doigt. Le diviser en petites parts de 2 à 2,5 cm de long : voilà les gnocchis, ils sont lisses.
Pour les canneler, faire rouler chaque gnocchi dans le creux d'une fourchette en appuyant à l'aide du pouce.
Les plonger délicatement dans une grande marmite d'eau bien bouillante. Quand ils remontent à la surface, ils sont cuits. Égoutter.

Servir avec une daube ou un civet de lapin et leurs sauces (la sauce du civet va très bien avec les gnocchis), assaisonné de *saoussoun* (recette n° 24) ou simplement de beurre et de fromage.

---

11 Gnocchis verts

Merda de can, littéralement « merde de chien »

- 1 kg de pommes de terre vieilles
- 400 g de feuilles de blette
- 300 g de farine
- 2 œufs
- fromage de Fribourg

Blanchir les blettes 5 minutes, bien les égoutter et les hacher. Faire exactement la même préparation que les gnocchis à la niçoise (recette n° 10), mais en ajoutant, sur la planche, les blettes aux pommes de terre.

Ne pas rouler les gnocchis verts à la fourchette, car ils sont plus fragiles. Les façonner simplement avec les doigts pour leur donner une forme allongée.

---

12 Polenta

- 500 g de farine de maïs (polenta) moyenne
- 2 l d'eau
- 30 g de sel

Verser la polenta dans l'eau salée bouillante d'une marmite épaisse. D'une main, l'intégrer lentement par petites poignées, et tourner continuellement de l'autre main avec une longue cuillère de bois. Laisser cuire à petit feu, pendant 30 minutes. Renverser la polenta cuite sur la planche.

Chaude : prendre la polenta avec une grosse cuillère, la déposer dans un plat, recouvrir de sauce et saupoudrer de fromage râpé. Recommencer en faisant plusieurs rangées. Faire vite, car il faut servir chaud.
Servir avec la sauce de la daube, du civet de lapin ou le *saoussoun* (recette n° 24).

Froide : la découper en tranches avec une fine ficelle, procéder de la même manière que précédemment, et passer au four avant de servir. Le reste de polenta peut être coupé en tranches, frit (bien doré) dans l'huile d'olive, servi avec du *mesclun* (mélange de salades).

La polenta est d'origine piémontaise, mais elle est entrée depuis longtemps dans les spécialités niçoises.

---

13 Panisses

- 350 g de farine de pois chiches
- 1 poignée de farine
- 1 l d'eau
- 20 g de sel
- 50 cl d'huile d'olive

Dans une casserole, délayer les deux farines dans de l'eau froide salée, bien battre au fouet. Mettre la casserole sur le feu, porter à ébullition, laisser cuire à petits bouillons, en remuant, pendant 15 minutes. Verser la pâte chaude dans des soucoupes, sur 1,5 à 2 cm d'épaisseur. Laisser refroidir, démouler : voilà la panisse. Couper en tranches de 2 à 3 cm de largeur, faire frire dans l'huile.

Servir avec une viande et du *mesclun*.

---

14 Riz à la niçoise

Rizotto a la nissarda

- 500 g de riz
- 100 g de cèpes séchés
- 500 g de tomates bien rouges, mais fermes
- 2 gros oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 200 g de petit salé
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de poule ou de pot-au-feu ou, à défaut, d'eau salée
- fromage de Fribourg
- sel, poivre

Faire tremper les cèpes dans de l'eau tiède pendant 2 heures.
Les égoutter et les couper en morceaux.
Dans une cocotte, faire revenir à l'huile pendant 10 minutes les oignons hachés, l'ail, le petit salé coupé en lardons. Ajouter les tomates pelées, épépinées, débitées en petits morceaux, les cèpes, le bouquet garni. Saler, poivrer, laisser cuire à petit feu pendant 30 minutes.
Ajouter le riz cru. Verser lentement le bouillon très chaud jusqu'à ce que le riz soit recouvert et cuise. Laisser mijoter 25 minutes environ.
Servir saupoudré de fromage.

Si le riz est cuit à l'eau et non au bouillon, ajouter un bon morceau de beurre.

15 Tourte aux courgettes ou à la courge

Tourtoun de coucourdéta ou coucourda

Pâte : recette de la pissaladière n° 4

Farce
- 2 kg de courgettes ou de courge, *coucourda*
- 2 gros oignons
- 200 g de riz
- 200 g de petit salé
- 200 g de jambon
- 5 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Découper les courgettes en petits dés, les plus petits possible, disons presque hachés. Si on prend de la courge, la blanchir 10 minutes.
Faire cuire le riz 20 minutes.
Hacher les oignons, les faire revenir dans l'huile bien chaude avec le petit salé coupé en très petits morceaux. Ajouter les légumes, laisser cuire 10 minutes. Incorporer quatre œufs, le jambon haché, le fromage râpé, le sel, le poivre. Mélanger.
Couper le *patoun* en deux parts égales, les travailler au rouleau à pâtisserie. Étendre l'une d'elles dans le moule huilé, y étaler la farce, recouvrir de l'autre. Laisser reposer une bonne heure.
Battre un œuf, l'étaler sur le dessus de la tarte ; piquer celle-ci à la fourchette ou l'entailler aux ciseaux.
Cuire pendant 35 à 40 minutes à four moyen.

16 Tourte aux blettes
Tourtoun dé bléa

Pâte : recette de la pissaladière n° 4

Farce
- 1 kg de feuilles de blette
- 2 gros oignons
- 200 g de riz
- 250 g de petit salé et 200 g de jambon
- 5 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Blanchir les blettes 10 minutes. Les hacher. Faire cuire le riz 20 minutes.
Hacher les oignons, les faire revenir dans l'huile bien chaude avec le petit salé coupé en très petits morceaux. Ajouter les blettes, laisser cuire 10 minutes. Incorporer quatre œufs, le jambon haché, le fromage râpé, le sel, le poivre. Mélanger.
Couper le *patoun* en deux parts égales, les travailler au rouleau à pâtisserie. Étendre l'une d'elles dans le moule huilé, y étaler la farce, recouvrir de l'autre. Laisser reposer une bonne heure.
Battre un œuf, l'étaler sur le dessus de la tarte ; piquer celle-ci à la fourchette ou l'entailler aux ciseaux. Cuire pendant 35 à 40 minutes à four moyen.

Vous pouvez remplacer les blettes par des épinards ou mélanger les deux. Et vous pouvez aussi ajouter à la farce des restes de viande de veau ou de porc.

17 Omelette aux blettes
Trouchia

- 2 kg de feuilles de blette
- 500 g d'oignons
- 5 gousses d'ail
- 12 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- 5 feuilles de laurier
- 150 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Blanchir et hacher les blettes. Bien égoutter.
Hacher les oignons, les faire frire à la poêle dans l'huile, avec l'ail, pendant 10 bonnes minutes. Ajouter les blettes et le laurier, faire mijoter 20 minutes.
Battre les œufs dans un saladier. Retirer les gousses d'ail et le laurier de la poêle, verser le reste dans les œufs. Ajouter le fromage, le sel, le poivre. Bien battre.
Faire bien chauffer l'huile dans la poêle. Verser le mélange, laisser cuire l'omelette d'un côté, la renverser sur une assiette pour la retourner et faire cuire l'autre côté.

Les proportions sont pour deux omelettes, selon la grandeur de la poêle. Elles se mangent chaudes ou froides avec un bon *mesclun*, comme toutes les autres *méléta*. Et la *méléta*, froide en sandwich pour le pique-nique, c'est aussi très bon.

18 Omelette aux oignons

Méléta dé céba

- 1,5 kg d'oignons
- 5 gousses d'ail
- 12 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- 5 feuilles de laurier
- sel, poivre

Émincer les oignons, les faire frire dans l'huile, à la poêle, avec l'ail et le laurier pendant 20 bonnes minutes.
Battre les œufs dans un saladier. Retirer les gousses d'ail et le laurier de la poêle, verser le reste dans les œufs. Saler, poivrer. Bien battre.
Faire bien chauffer l'huile dans la poêle. Y verser le mélange, laisser cuire l'omelette d'un côté, la renverser sur une assiette pour la retourner et faire cuire l'autre côté.

Les proportions sont pour deux omelettes, selon la grandeur de la poêle. Elles se mangent chaudes ou froides.

---

19 Omelette aux artichauts

Méléta d'archicota

- 20 petits artichauts bien tendres
- 2 gros oignons
- 5 gousses d'ail
- 12 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Enlever les premières feuilles dures des artichauts ; les épointer et les découper en fines lamelles.
Émincer les oignons, les faire frire dans l'huile, à la poêle, avec l'ail, 10 bonnes minutes. Ajouter les artichauts, laisser mijoter 30 minutes.
Battre les œufs dans un saladier. Retirer les gousses d'ail de la poêle, verser le reste dans les œufs. Saler, poivrer. Bien battre.
Faire bien chauffer l'huile dans la poêle. Y verser le mélange, laisser cuire l'omelette d'un côté, la renverser sur une assiette pour la retourner et faire cuire l'autre côté.

Les proportions sont pour deux omelettes, selon la grandeur de la poêle. Elles se mangent chaudes ou froides.

---

20 Omelette de poutine

Méléta dé poutina

- 500 g de poutine (alevins de poissons méditerranéens)
- 10 œufs
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 1 citron
- huile d'olive
- sel, poivre

Bien battre les œufs, y mettre l'ail et le persil finement hachés. Saler, poivrer.
On peut ajouter directement la poutine crue ou bien la faire pocher en la mettant dans une grande passoire métallique que l'on plonge dans une grosse casserole d'eau bouillante et que l'on retire tout de suite.
Faire bien chauffer l'huile dans la poêle. Y verser le mélange, laisser cuire l'omelette d'un côté, la renverser sur une assiette pour la retourner et faire cuire l'autre côté.

Les proportions sont pour deux omelettes, selon la grandeur de la poêle. Elles se mangent chaudes ou froides.

---

21 Œufs brouillés au saoussoun

Ou a lou saoussoun

Par personne
- 1 petite louche de *saoussoun*
- 2 œufs
- huile d'olive
- sel, poivre

Dans un poêlon, faire chauffer un peu d'huile et mettre le *saoussoun* (recette n° 24). Casser les œufs dessus, saler, poivrer, brouiller. Ne pas laisser cuire plus de 3 minutes.

---

22 Bagna cauda

Fondue à la niçoise, littéralement « mouillé chaud »

Sauce
- 30 filets d'anchois au sel
- 2 têtes d'ail
- 50 cl d'huile d'olive
- 200 g de beurre
- poivre

- légumes crus : tomates, artichauts, céleri, radis, choux, endives
- légumes cuits : côtes de blette, cardons

Laver les légumes crus, entiers. Nettoyer et couper en longs morceaux les côtes de blette (utiliser les feuilles pour une omelette ou une tourte) et les branches tendres des cardons. Les faire cuire ensemble 30 minutes. Bien chauffer l'huile dans une cocotte en fonte, y jeter l'ail coupé en rondelles. Faire dorer. Ajouter les anchois, laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le beurre et le poivre. Maintenir au chaud sur un petit réchaud au milieu de la table. Présenter les légumes.

La *bagna cauda*, d'origine piémontaise, était servie la nuit du réveillon. Elle s'est intégrée à la cuisine niçoise.

---

23 Bagna rotou

Sauce forte pour crudités

- 3 oignons frais ou 2 paquets de cébettes
- 3 gousses d'ail
- quelques feuilles de basilic
- 1 bouquet de persil
- 12 filets d'anchois
- 1 grand verre d'huile d'olive
- un peu de vinaigre
- sel, poivre

Hacher finement les oignons, l'ail, le persil, le basilic.
Écraser les anchois. Mélanger. Ajouter l'huile, un peu de vinaigre. Saler, poivrer.

---

24 Saoussoun

Sauce à la tomate

- 2 kg de tomates bien rouges
- 500 g d'oignons
- 5 gousses d'ail
- 250 g de petit salé
- 1 bouquet garni
- quelques feuilles de persil
- huile d'olive
- sel, poivre

Hacher les oignons, les faire frire dans l'huile, à la poêle, avec l'ail, pendant 10 bonnes minutes. Ajouter le petit salé coupé en très petits morceaux.
Peler et épépiner les tomates, les passer à la moulinette à gros trous, les ajouter dans la poêle avec le bouquet garni et le persil. Saler, poivrer. Laisser mijoter une bonne heure.

On peut remplacer le petit salé par du basilic.

---

25 Sauce verte

Saoussa verda

- 4 bouquets de persil
- 2 belles grosses têtes d'ail
- 200 g de cornichons
- 100 g de câpres
- 1 dizaine de feuilles de basilic
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Dans un saladier, arroser d'huile l'ail et le persil finement hachés. Ajouter les cornichons coupés en rondelles, les câpres, le basilic, le sel et le poivre. Bien mélanger. Ajouter de l'huile, si nécessaire.

---

26 Pistou

- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Dans un mortier, de préférence en marbre, piler très fin, au pilon de bois, ail et basilic. Bien mélanger avec l'huile. Ajouter le fromage. Saler, poivrer. Mélanger.

Cette sauce est utilisée pour la soupe aux légumes et pour les pâtes qui deviennent alors soupe et pâtes au pistou. On peut y ajouter de l'huile, si nécessaire, et un peu de beurre. Certains y mettent même de la crème, mais alors ce n'est plus niçois.

---

27 Soupe au pistou

Lou pistou en soupa

- 600 g de haricots blancs cocos frais, ou 400 g de secs qu'il faut faire tremper la veille (12 heures au moins)
- 300 g de haricots verts
- 600 g de courgettes ou de courge
- 600 g de poireaux
- 300 g de carottes
- 200 g de navets
- 1 gros oignon et 4 grosses pommes de terre
- 3 tomates bien rouges, mais fermes et 2 branches de céleri
- 300 g de lard
- 1 verre d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de pistou
- fromage de Fribourg
- sel, poivre

On fait une grosse soupe, car elle sera aussi bonne réchauffée. Peler et épépiner les tomates. Nettoyer, éplucher, laver les autres légumes. Découper le tout (sauf les pommes de terre) en très petits morceaux, et mettre dans une marmite. Ajouter les haricots blancs, recouvrir copieusement d'eau et faire cuire tout de suite, 15 à 20 minutes.
Dans l'huile bien chaude d'une poêle, faire frire les oignons hachés et le lard coupé en petits morceaux pendant 10 minutes. Ajouter les tomates, laisser mijoter 10 minutes. Jeter le tout dans la marmite de légumes. Laisser cuire 30 bonnes minutes. Éteindre.
Ajouter le pistou. Saler, poivrer.
Servir et saupoudrer chaque assiettée de fromage râpé.

On peut mettre des vermicelles (200 g) dans la soupe que l'on fait cuire avec les légumes.

28 Ratatouille

Ratatouïa

- 1,5 kg de courgettes longues du pays de Nice
- 1 kg d'aubergines
- 800 g de gros poivrons, si possible des trois couleurs : vert, jaune, rouge
- 500 g de tomates bien rouges, mais fermes
- 500 g d'oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de beurre
- quelques feuilles de basilic, sel, poivre

Dans une grande poêle, faire chauffer la moitié de l'huile avec les oignons émincés, l'ail et le bouquet garni. Laisser revenir 10 minutes. Ajouter les tomates épluchées, épépinées et concassées, et poursuivre la cuisson 15 minutes.
Dans deux autres poêles, faire frire, séparément, pendant 15 minutes, les courgettes et les aubergines découpées en dés. Les retirer et les verser dans la grande poêle.
Détacher la peau transparente des poivrons en les passant à la flamme ou au four. Les couper en deux pour les débarrasser de leur pédoncule et de leurs graines. Les débiter en petits morceaux et les faire frire aussi, mais seulement 5 minutes.
Ajouter à la grande poêle avec le basilic et le beurre. Mélanger, saler, poivrer. Laisser mijoter 10 minutes.

29 Ragoût de légumes primeurs

Poutité dé primairenc

- 2 kg de petits pois frais
- 2 kg de févettes (petites fèves)
- 12 oignons frais (cébettes)
- 10 petits artichauts tendres
- 1 kg de pommes de terre nouvelles (qui ne fondent pas)
- 10 petites carottes
- 2 laitues
- 300 g de lard ou de petit salé
- 5 gousses d'ail
- 1 verre d'huile d'olive

Dans une cocotte, faire frire à l'huile bien chaude les oignons coupés en petits morceaux et l'ail, 5 minutes.
Ajouter les petits pois écossés, les févettes, les artichauts, les laitues, les carottes, les pommes de terre, le lard ou le petit salé.
Recouvrir d'eau. Saler, poivrer. Faire cuire 1 heure.

30 Farcis

Farçun

Mélange de petits légumes, mais pas trop petits, et tous, du pays de Nice
- 10 petites courgettes rondes
- 10 petites aubergines
- 10 petites tomates rouges et bien fermes
- 10 petits poivrons verts bien faits
- 10 petits oignons blancs

Farce
- 250 g de jambon
- 250 g de petit salé
- 1 kg de feuilles de blette
- 400 g d'oignons
- 3 gousses d'ail
- 150 g de riz (ou de mie de pain rassis trempée dans du lait)
- 4 œufs
- 1 bouquet garni
- 200 g de chapelure
- un peu d'huile et de beurre
- 150 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Légumes

Faire blanchir les courgettes, les aubergines et les oignons (pelés) dans de l'eau salée, pendant 10 minutes. Les couper en deux, au milieu pour les oignons, dans le sens de la longueur pour les courgettes et les aubergines. Bien les égoutter en les déposant sur un torchon, entaille vers le bas.

Les vider : enlever à la cuillère la pulpe des courgettes et des aubergines et, avec les doigts, le cœur des oignons en leur laissant deux couches extérieures. Hacher ensemble la chair qui a été enlevée. Couper en deux les autres légumes, dans le sens de la longueur pour les poivrons, au milieu pour les tomates. Enlever les pédoncules et les graines des poivrons, les jeter. Vider le cœur, la pulpe des tomates, et la hacher.

Farce

Blanchir les feuilles de blette, hacher, égoutter.
Cuire le riz et l'égoutter. (Ou bien faire tremper la mie de pain rassis dans du lait.)
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, mettre l'ail, les oignons hachés et le hachis de légumes que l'on vient de préparer. Laisser revenir 10 minutes. Ajouter les blettes, mettre à mijoter 10 minutes. Retirer l'ail. Ajouter le riz (ou la mie de pain), le jambon et le petit salé hachés, le fromage râpé, les œufs. Saler, poivrer. Bien mélanger. Laisser cuire 10 minutes.

Remplir les légumes de farce, un à un. Les saupoudrer de chapelure. Ajouter une giclée d'huile et un tout petit morceau de beurre sur chacun.
Déposer les farcis en rangs sur une plaque huilée. Faire cuire à four chaud 45 minutes. Surveiller.

Les farcis se mangent chauds ou froids.
Le riz est plus traditionnel que la mie de pain, qui ajoute du fondant. Les deux sont bons. Vous pouvez vous amuser à faire deux farces pour comparer.

---

31 Feuilles de chou farcies

Capoun

- 1 gros chou vert ou 2 petits
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 300 g de jambon
- 300 g de chair à saucisse (ou des restes de rôti ou de poulet)
- 500 g de petit salé
- 300 g de riz
- 3 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Enlever les premières feuilles du chou. Détacher, une à une, toutes les autres jusqu'au cœur. Les faire cuire, avec le cœur, quelques minutes dans une grande casserole d'eau salée. Les égoutter (garder l'eau dans la casserole).
Les étaler sur une planche ou sur la table pour les farcir.
Les grandes feuilles seront farcies une à une, les petites deux à deux. Le cœur est haché.
Cuire le riz 20 minutes.
Dans une cocotte, bien chauffer l'huile, mettre les oignons hachés, l'ail, les viandes coupées en tout petits morceaux, et faire revenir 10 minutes. Retirer l'ail. Ajouter le riz, le hachis de chou. Bien mélanger et faire revenir 5 minutes. Incorporer les œufs, le fromage râpé, le sel et le poivre. Mélanger. C'est la farce.
Mettre une petite louche de farce au milieu de chaque grande feuille, ou entre deux petites. Bien envelopper et bien ficeler.
Les plonger dans la casserole d'eau conservée précédemment.
Laisser cuire 30 petites minutes.

On peut manger le *capoun* tel quel ou le passer à la poêle, frit de chaque côté.
On peut aussi le déguster gratiné, recouvert de *saoussoun* (recette n° 24), mis à four chaud, 10 minutes.
On peut remplacer les feuilles de chou par des feuilles de blette ou de laitue qu'il faut farcir crues et ne laisser cuire que 10 minutes.

---

32 Fleurs de courgette farcies
Flou de cougourdéta farcidi

- 2 douzaines de fleurs de courgette bien ouvertes
- 2 oignons et 3 gousses d'ail
- 300 g de petit salé
- 300 g de jambon
- 300 g de chair à saucisse
- 200 g de riz
- 3 œufs
- 2 verres d'huile d'olive
- 100 g de beurre et 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Cuire le riz, 20 minutes.
Dans une cocotte, bien chauffer l'huile, mettre les oignons hachés, l'ail, la chair à saucisse et faire revenir 10 minutes. Ajouter le petit salé et le jambon coupés en très petits morceaux et faire revenir 2 minutes. Retirer l'ail. Ajouter le riz, les œufs, le fromage râpé, le sel et le poivre. Bien mélanger. C'est la farce.
Mettre une cuillère de cette dernière dans chaque fleur de courgette, rabattre les pétales. Les ranger bien serrées dans un plat à gratin huilé. Asperger légèrement d'eau salée. Huiler délicatement les fleurs à l'aide d'un pinceau, les surmonter d'une petite noisette de beurre.
Passer au four chaud 15 minutes.

On peut les recouvrir de *saoussoun* (recette n° 24), avant de passer à four chaud, 20 minutes. On peut ajouter une petite cuillère de pistou (recette n° 26) à la farce.

33 Courgettes frites
Cougourdéta frégit

- 1,5 kg de courgettes longues
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Laver et essuyer les courgettes. Les découper en rondelles (jeter les deux bouts).
Dans une poêle, faire chauffer l'huile, mettre l'oignon haché et les gousses d'ail. Faire revenir 10 minutes. Ajouter les courgettes, les faire rissoler, en les remuant de temps en temps à la cuillère en bois, 30 minutes environ. Saler, poivrer. Retirer les gousses d'ail.

On peut faire une excellente omelette avec une bonne louche de cette préparation dans une dizaine d'œufs battus.

34 Beignets de courgette

Bignéta dé cougourdéta

- 1 kg de courgettes longues
- 250 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- 1 petit verre de lait
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 50 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire la pâte à beignet avec la farine, les œufs, le lait, une cuillère à soupe d'huile, la levure. Bien mélanger. Laisser reposer.
Ajouter l'ail et le persil hachés fin, le sel et le poivre. Mélanger.
La pâte doit être assez épaisse.
Râper les courgettes, les intégrer à la pâte. Faire les beignets en plongeant de grosses cuillerées de pâte dans l'huile très chaude et abondante d'une poêle ou d'une friteuse. Bien dorer des deux côtés.

**Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait,
si elle est trop liquide, un peu de farine.**

---

35 Beignets de fleurs de courgette

Bignéta dé flou de cougourdéta

- 2 douzaines de fleurs de courgette
- 250 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- 1 grand verre de lait
- quelques feuilles de persil
- 50 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire la pâte à beignet avec la farine, les œufs, le lait, une cuillère à soupe d'huile, la levure. Bien mélanger. Laisser reposer.
Ajouter le persil haché fin, le sel et le poivre. Mélanger.
Faire les beignets en enrobant bien, une à une, les fleurs de courgette dans la pâte, et en les plongeant dans l'huile très chaude et abondante d'une poêle ou d'une friteuse. Les dorer des deux côtés.

**Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait,
si elle est trop liquide, un peu de farine.**

36 Beignets d'aubergine
Bignéta dé mérenjaïna

- 1 douzaine d'aubergines
- 250 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- 1 grand verre de lait
- 2 gousses d'ail
- quelques feuilles de persil
- 50 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Couper les aubergines en tranches assez fines, dans le sens de la longueur ou de la largeur, au choix. Les saupoudrer de sel fin et les faire dégorger pendant 1 heure. Les rincer, les essuyer, les mettre dans la pâte, bien les enrober.
Les plonger dans l'huile très chaude et abondante d'une poêle ou d'une friteuse. Les dorer des deux côtés.

Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait, si elle est trop liquide, un peu de farine.

---

37 Aubergines panées
Mérenjaïna panada

- 1 dizaine d'aubergines
- 2 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- chapelure
- sel, poivre

Couper les aubergines en tranches pas trop fines, dans le sens de la longueur. Les saupoudrer de sel fin et les faire dégorger pendant 1 heure. Les rincer, les essuyer.
Les plonger dans les œufs bien battus, salés et poivrés. Les enrober de chapelure. Les plonger dans l'huile très chaude d'une grande poêle. Faire dorer des deux côtés.

---

38 Côtes de blette

Couasta dé bléa

- 1 kg de côtes de blette
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de beurre
- sel, poivre

Nettoyer les côtes de blette, les découper en morceaux de 6 x 3 cm environ, les faire blanchir 10 minutes, les égoutter.
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Mettre l'ail et le persil finement hachés. Laisser revenir 2 petites minutes. Ajouter les morceaux de côtes de blette. Saler, poivrer. Faire mijoter 10 minutes. Ajouter le beurre.

On peut aussi disposer les morceaux de côtes de blette dans un plat à gratin huilé, les recouvrir de *saoussoun* (recette n° 24). Laisser 15 minutes environ à four très chaud pour faire gratiner.

---

39 Artichauts à la barigoule

Archicota a la férigoula

- 2 douzaines de petits artichauts bien tendres
- 10 petits oignons frais (cébettes)
- 5 gousses d'ail
- 200 g de petit salé
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de beurre
- plusieurs branches de thym pour faire deux belles pincées de feuilles
- sel, poivre

La *férigoula*, devenue barigoule en français, c'est le thym.

Enlever les premières feuilles, couper la queue et les pointes des artichauts.
Découper les cébettes en morceaux moyens, de 1,5 cm environ, jusqu'au vert.
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, mettre l'ail haché et les cébettes. Faire revenir 10 minutes. Ajouter le petit salé coupé en petits morceaux, et tout de suite les artichauts, que l'on range serrés les uns contre les autres, la pointe en l'air. Faire revenir 10 minutes.
Arroser d'eau chaude salée. Mettre le thym émietté et un morceau de beurre. Laisser mijoter à l'étouffée pendant une quarantaine de minutes, en ajoutant de l'eau et un morceau de beurre toutes les 10 minutes. Goûter, pour le sel. Poivrer.

40 Poivrons au four

Pébroun où fourn

- 2 kg de poivrons bien charnus, verts, rouges, jaunes
- 1 belle tête d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Couper les poivrons en deux pour ôter les pédoncules et les graines. Les disposer sur une plaque côte à côte, à four chaud pendant 30 minutes. Détacher et enlever la peau transparente. Couper en lanières.
Ranger dans un plat, saupoudrer d'ail finement haché, saler, poivrer. Mettre une deuxième rangée sur la première. Ailler, saler, poivrer. Continuer. Recouvrir enfin d'une très bonne huile d'olive.

---

41 Poivrons à l'ail et aux anchois

Pébroun a l'aïet é a l'emploua

- 2 kg de poivrons bien charnus, verts, rouges, jaunes
- 12 filets d'anchois
- 1 belle tête d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 morceau de beurre
- poivre

Griller les poivrons en les passant à la flamme ou au four pour enlever leur peau transparente, qui se détache à chaud. Les couper d'abord en deux pour enlever les pédoncules et les graines, puis en morceaux de 3 x 6 cm environ.
Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire bien dorer l'ail haché. Ajouter les poivrons, à grand feu pendant 5 minutes, en les remuant, puis à feu moyen, toujours en les remuant. Au bout de 10 minutes, intégrer les anchois. Faire cuire 5 minutes. Ajouter le beurre. Poivrer.

---

42 Champignons frits
Boulet frégit

- 1,5 kg de champignons, cèpes (*boulet*) ou sanguins (*boulet sanguin*) bien frais
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 verre de bon vin blanc
- sel, poivre

Nettoyer les champignons. Les découper en gros morceaux. Laisser les petits entiers.
Dans une grande poêle, chauffer l'huile, mettre l'oignon haché. Laisser rissoler 10 minutes. Ajouter l'ail et le persil hachés ensemble. Faire revenir 5 minutes. Ajouter les champignons pour une cuisson de 5 minutes. Saler, poivrer. Verser le vin blanc. Laisser cuire encore 5 minutes, tout en surveillant.

---

43 Cèpes panés
Boulet panaté

- 1,5 kg de cèpes bien frais, de préférence bien gros
- 3 œufs
- 1 verre d'huile d'olive
- chapelure
- sel, poivre

Nettoyer les champignons.
Les découper en tranches pas trop fines. Les tremper dans les œufs battus, puis dans la chapelure. Les faire frire, tout de suite, et un à un. Les dorer de chaque côté. Saler, poivrer.

---

44 Haricots blancs (cocos) en salade

Faïou grana en salada

- 1,5 kg de haricots frais égrainés ou 800 g de secs
- 500 g d'oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 4 feuilles de laurier
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire tremper les haricots secs pendant 24 heures.
Plonger les haricots dans une grande casserole d'eau avec le persil et le laurier. Porter à ébullition, laisser cuire 30 à 40 minutes en surveillant. Goûter. Il ne faut pas que les haricots deviennent trop mous.
Dans un saladier, mettre les oignons et l'ail coupés en rondelles très fines, et l'huile. Saler, poivrer. Mélanger. Ajouter les haricots égouttés et chauds. Servir chaud ou froid.

On peut ajouter un peu de vinaigre.
On peut faire la même recette avec fèves, haricots verts, pommes de terre, choux-fleurs ou brocolis.

---

45 Soupe de haricots blancs (cocos)

Soupa dé faïou grana

- 1,5 kg de haricots frais égrainés ou 800 g de secs
- 2 belles feuilles de blette
- 200 g d'épinards
- 2 poireaux moyens
- 4 carottes
- 2 navets
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 300 g de petit salé
- quelques saucisses à l'ail (nombre au choix, si l'on fait régime ou pas)
- 1 verre d'huile d'olive
- quelques feuilles de laurier
- sel, poivre

Faire tremper les haricots secs pendant 24 heures.
Nettoyer et couper tous les légumes en petits morceaux.
Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon haché, l'ail, le petit salé coupé en petits morceaux. Faire revenir 10 minutes.
Dans une marmite, mettre les haricots, les légumes, les saucisses, le contenu de la poêle, les feuilles de laurier. Saler, poivrer.
Recouvrir largement d'eau.
Laisser cuire à petite ébullition pendant 1 heure. Surveiller.

---

46 Soupe de pois chiches à la sauge

Soupa dé céè a la saùvia

- 500 g de pois chiches secs
- 2 belles feuilles de blette
- 200 g d'épinards
- 2 poireaux moyens
- 4 carottes, 2 navets et 1 branche de céleri
- 1 oignon, 5 gousses d'ail et 10 feuilles de sauge
- 2 pieds de cochon
- 400 g de couenne de cochon
- 300 g de petit salé
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire tremper les pois chiches secs dans de l'eau tiède, bien salée, pendant 48 heures. Les rincer à grande eau.
Nettoyer et couper tous les légumes en petits morceaux.
Dans une poêle, chauffer l'huile. Faire rissoler 10 minutes l'oignon haché, l'ail et le petit salé coupé en morceaux.
Dans une marmite, mettre les pois chiches, les légumes, les pieds et la couenne de cochon, le contenu de la poêle, la branche de céleri et les feuilles de sauge. Recouvrir largement d'eau et laisser cuire à petite ébullition pendant au moins 1 heure.
Goûter, pour saler. Poivrer.

Dans la tradition, ce plat se mangeait le 2 novembre, jour des Morts. Et il était permis, mais « maigre », sans aucune viande, le Vendredi saint catholique, pour ceux qui ne jeûnaient pas complètement.

47 Soupe de châtaignes

Soupa dé castagna

- 1,5 kg de châtaignes séchées et pelées
- 2 l de lait
- sel, poivre

Faire tremper les châtaignes dans l'eau pendant 4 heures, puis les égoutter.
Les mettre dans une marmite avec une pincée de sel, les recouvrir de lait, les faire cuire 1 bonne heure. Saler, poivrer.
Les passer à la moulinette pour faire une soupe plus ou moins liquide (en enlevant ou en ajoutant du lait).

Si l'on remplace le sel et le poivre par une grosse poignée de sucre, on obtient une crème.

MES VIANDES

(en plus de la daube)

48 Veau aux poivrons

Védéou aï pébroun

- 1,5 kg d'épaule de veau coupée en morceaux
- 200 g de lard
- 500 g de tomates bien rouges, mais fermes
- 500 g de champignons de Paris (frais)
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 gros poivrons (2 verts, 1 rouge)
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet garni (avec persil)
- 1 poignée de farine
- sel, poivre

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, mettre le lard coupé en morceaux, les oignons hachés, l'ail, et le bouquet garni.
Laisser revenir 10 minutes.
Ajouter les morceaux de veau, les faire bien rissoler à grand feu.
Verser la moitié du vin blanc, laisser cuire 5 minutes.
Mettre les tomates épluchées, épépinées, coupées, les champignons nettoyés et coupés en morceaux ; poursuivre la cuisson 30 minutes.
Ajouter les poivrons coupés en morceaux, auxquels on aura enlevé la peau transparente qui se détache à chaud (à la flamme ou au four), ainsi que les pédoncules et les graines. Laisser cuire encore 30 minutes.
Saupoudrer de farine, arroser du reste de vin blanc. Saler, poivrer, remuer à grand feu pendant quelques minutes, pas plus.

49 Poche de veau farcie

Pietch dé védéou

- 250 g de jambon et 250 g de petit salé
- 1 poche de veau bien ouverte (demander au boucher la partie mince du flanchet ou tendron, ouverte)
- 1 kg de feuilles de blette
- 400 g d'oignons et 3 gousses d'ail
- 150 g de riz
- 4 œufs
- 4 clous de girofle
- 1 bouquet de persil
- 2 verres d'huile d'olive
- 150 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Faire blanchir les feuilles de blette, les hacher, les égoutter.
Faire cuire le riz, l'égoutter.
Dans une cocotte, mettre l'huile, l'ail, les oignons hachés et le petit salé coupé en petits morceaux. Faire revenir 10 minutes. Ajouter les blettes, laisser mijoter 10 minutes. Retirer l'ail. Ajouter le riz, le jambon haché, le fromage râpé, les œufs, saler et poivrer, puis bien mélanger.
Remplir la poche de cette farce et la fermer en cousant l'ouverture.
Faire cuire la poche de veau pendant 1 heure et demie en la recouvrant d'eau salée aromatisée avec les clous de girofle et le persil.
La découper en tranches.

On peut accommoder les restes comme des escalopes panées, en trempant des tranches de 2 cm environ dans l'œuf et la chapelure.

50 Blanquette de veau

Blanquéta dé védéou

- 1,5 kg de sauté ou d'épaule de veau, coupé en morceaux de 80 à 100 g
- 200 g de petit salé
- 1 kg de champignons de Paris (frais)
- 4 oignons moyens
- 6 gousses d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- 200 g d'olives vertes
- 1 bouquet de persil
- 1 verre de vin blanc
- 2 jaunes d'œuf
- 1 morceau de beurre
- 1 poignée de farine
- sel, poivre

Dans une cocotte, mettre l'huile, l'ail, les oignons émincés très fin, le lard coupé en morceaux, les morceaux de veau. Faire sauter 15 minutes sans faire dorer. Ajouter la moitié du vin blanc, les champignons, le persil. Laisser cuire 1 heure.
Saupoudrer de farine, verser le reste de vin blanc, ajouter les olives, saler, poivrer, poursuivre la cuisson à petit feu pendant 10 minutes, en remuant. Ajouter le beurre et les jaunes d'œuf battus.
Laisser chauffer quelques minutes.

Servir avec des pommes de terre bouillies.

51 Ragoût de mouton ou de veau

Poutité dé moutoun o dé védéou

- 1,5 kg de viande de mouton, mélange d'épaule et de collier, coupé en morceaux de 80 g environ
- 250 g de lard
- 1 kg de cocos (haricots blancs) frais, ou 700 g de secs, qu'il faut faire tremper la veille, 12 heures au moins
- 1 kg de tomates bien rouges
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de persil
- 2 verres d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire cuire les cocos à part, dans de l'eau légèrement salée, 30 minutes.
Dans une cocotte, faire chauffer un verre d'huile, mettre l'ail, le lard coupé en morceaux, le persil haché, le bouquet garni et les morceaux de mouton. Faire rissoler 15 minutes.
Dans une poêle, faire frire les oignons hachés fin et les tomates épluchées, coupées et épépinées, 15 minutes à grand feu.
Verser le contenu de la poêle dans la cocotte, laisser mijoter 30 minutes. Ajouter les haricots cocos plus ou moins égouttés de leur eau de cuisson, selon la consistance du ragoût. Saler, poivrer.

On peut faire la même recette avec du veau et on peut aussi remplacer les cocos par des pommes de terre.

52 Paupiettes de bœuf aux champignons

Couaïeta aï boulétet

- 250 g de petit salé et 250 g de jambon
- 10 tranches de sous-noix de bœuf, « escalopes » très minces et larges, de 100 à 120 g
- 1 kg de champignons de Paris, *boulétet*, frais
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail
- 2 verres d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- 1 bouquet garni
- 1/2 bouquet de persil
- 1 l de *saoussoun* (recette n° 24)
- sel, poivre

Hacher le jambon et le petit salé. Les mettre dans un saladier. Ajouter l'ail et le persil hachés, le fromage râpé, les œufs et un petit verre d'huile. Saler, poivrer. Bien mélanger. C'est la farce.
Répartir cette farce au milieu des escalopes que l'on enroule sur elles-mêmes. Ficeler. Ce sont les paupiettes.
Faire rissoler les paupiettes à la poêle, dans l'huile d'olive, pendant 2 minutes.
Les mettre dans une cocotte, les recouvrir de *saoussoun*, ajouter les champignons. Saler, poivrer. Laisser mijoter 45 minutes.

Si vous avez des restes de viande ou de volaille, vous pouvez les utiliser pour la farce.

53 Tripes à la niçoise

Tripa a la nissarda

- 3 kg de tripes crues (tripes fraîches de bœuf, mélange de « nids d'abeille, livre et feuillets »)
- 1 pied de veau coupé en deux
- 1 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 1 kg d'oignons et 1 tête d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- 50 cl de bon vin blanc
- 1 citron
- 1 bouquet garni
- 1/2 bouquet de persil
- 10 clous de girofle
- 2 petits verres de marc (eau-de-vie de raisin)
- fromage de Fribourg
- sel, poivre

Bien laver les tripes, les frotter avec le citron, les couper en lanières de 1,5 x 8 cm environ.
Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile, jeter les oignons hachés et l'ail, laisser cuire 10 bonnes minutes.
Ajouter les tomates épluchées, épépinées et coupées, le bouquet garni, le persil, les clous de girofle. Faire revenir 10 minutes.
Ajouter les tripes et le pied de veau. Arroser de vin blanc. Saler, poivrer. Faire cuire à grand feu 10 minutes, puis laisser mijoter 4 heures, en remuant souvent pour éviter que la préparation n'attache au fond.
Ajouter le marc quelques minutes avant la fin de la cuisson.
Servir, saupoudrer de fromage.

54 Tripes en soupe

Busségua

- 2 kg de tripes crues (les mêmes que celles de la recette n° 53)
- 1 pied de veau coupé en deux
- 1 citron
- 500 g de poireaux
- 500 g de carottes
- 200 g de navets
- 500 g de cocos (haricots blancs) frais, ou 300 g de secs, qu'il faut faire tremper la veille, 12 heures au moins
- 200 g de haricots verts
- 500 g de courgettes ou de courge
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet garni
- quelques feuilles de persil et de basilic
- huile d'olive
- fromage de Fribourg
- sel, poivre

Bien laver les tripes, les frotter avec le citron, les couper en lanières de 1,5 x 8 cm environ.
Couper tous les légumes en petits dés.
Dans une grande marmite mettre les tripes et le pied de veau, bien recouvrir d'eau salée et laisser cuire 4 heures.
Ajouter les légumes, l'ail, le bouquet, le persil, le basilic.
Saler, poivrer. Laisser cuire 1 heure.
Servir. Ajouter une giclée d'huile, une poignée de fromage.

---

55 Pot-au-feu

Bùité

Recette pour 10 à 12 personnes

- 1 kg de plates côtes de bœuf, côté épais
- 1 kg de gîte de bœuf
- 1 kg de jarret de bœuf ou de veau
- des os à moelle
- 2 gros oignons et 2 gousses d'ail
- 500 g de poireaux
- 400 g de carottes
- 400 g de navets
- 500 g de pommes de terre
- 1 petit céleri et 1 laitue
- 5 clous de girofle
- 1 verre d'huile d'olive
- gros sel

Mettre les viandes dans une marmite, couvrir largement d'eau, porter à ébullition, laisser cuire 45 minutes. Écumer.
Nettoyer et découper les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.
Éplucher et griller rapidement les oignons entiers à la flamme, les piquer de clous de girofle. Ajouter le tout aux viandes. Saler.
Laisser cuire 30 minutes à petit feu.
Retirer le jarret. Ajouter les os à moelle, la laitue et les pommes de terre. Laisser cuire 20 minutes environ.
Servir avec du gros sel et de l'huile d'olive.

S'il reste de la viande, on peut l'accommoder en salade. La couper en tranches fines, ainsi qu'un oignon en lamelles, des cornichons en rondelles. Ajouter des câpres. Saler, poivrer. Arroser d'huile d'olive. Laisser macérer 2 heures ou plus.

56 Côtelettes d'agneau panées
Cousteleta d'agneu panada

- 12 côtelettes d'agneau
- 5 œufs
- 1 grand verre de chapelure
- 1 grand verre d'huile d'olive
- 1 cuillère d'herbes de Provence fraîchement effritées
- 50 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Plonger les côtelettes dans les œufs battus, puis dans la chapelure. Les faire frire à la poêle dans l'huile bien chaude. Les faire dorer de chaque côté.
Dans le reste d'œufs battus (les côtelettes ne les ont pas tous « bus »), mettre les herbes, le fromage, le sel, le poivre. Bien mélanger. Verser sur les côtelettes. Couvrir. Relever le feu quelques minutes.

Servir avec du riz et un bon *mesclun*.

---

57 Fressure d'agneau ou de mouton
Fricassada d'agneu o dé moutoun

- 2 fressures d'agneau, préférées à celle de mouton (la fressure est formée du cœur, du foie, de la rate et des poumons, qui tiennent ensemble)
- 1 kg d'oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 verre d'huile d'olive
- 50 cl de bon vin blanc
- 1 verre de cognac
- 200 g de petites olives noires de Nice
- 1 poignée de farine
- sel, poivre

Détacher les viscères les uns des autres, les couper en morceaux. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile, mettre les oignons émincés, le plus fin possible, et l'ail. Laisser rissoler 10 minutes. Ajouter les fressures, sauf le foie que l'on garde à part. Faire revenir. Saupoudrer de farine. Laisser rissoler. Verser le vin. Ajouter le bouquet. Saler, poivrer. Laisser cuire 10 minutes.
Mettre le foie, les olives et le cognac, et poursuivre la cuisson 15 minutes.

---

58 « Bales » de mouton
Bala dé moutoun

- 3 petites *bala* par personne
- 1 œuf
- huile d'olive
- ail et persil
- chapelure
- 1 jus de citron
- sel, poivre

Les « bales », ce sont les bourses, les « boules », les « choses » du mouton.

Hacher fin l'ail et le persil. Battre l'œuf, le saler légèrement.
Couper les *bala* en deux, les sortir de leur peau ; les saler, les faire dégorger 1 heure, puis les rincer et les égoutter.
Les passer à l'œuf et à la chapelure. Les faire dorer à la poêle dans l'huile bien chaude. Saler, poivrer. Saupoudrer d'ail et de persil. Laisser dorer 1 à 2 minutes.
Servir arrosé d'un peu de jus de citron.

On peut utiliser des *bala* de veau : couper alors en quatre et laisser dégorger plus longtemps.

---

59 Porchetta
Petit cochon de lait

- 1 petit cochon de lait
- 1 kg de saucisse « pur porc »
- 2 gros oignons
- 1 bouquet garni
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 belle tête d'ail
- 1 l de bon vin blanc
- 1 verre de cognac
- sel, poivre

Vider le cochon, ou le faire vider par le tripier, mais garder les abats et les tripes.
Faire cuire ces dernières comme dans la recette des tripes (recette n° 53), pendant 1 heure. Découper les abats et les tripes.
Dans une cocotte, faire chauffer la moitié de l'huile, y faire revenir les oignons hachés 10 minutes. Ajouter les abats et les tripes.
Faire mijoter 15 minutes. Ajouter la chair à saucisse, le cognac. Saler, poivrer, bien mélanger. C'est la farce.
En remplir le cochonnet, le coudre. Le badigeonner avec le reste d'huile et le déposer sur une grande plaque. L'arroser de vin blanc, l'entourer de gousses d'ail, le saupoudrer de sel et d'herbes de Provence.
Le faire cuire à four bien chaud (et préchauffé) pendant 3 heures.
L'arroser souvent de son jus.

La *porchetta* est d'origine napolitaine, mais les Niçois en ont fait une de leurs spécialités depuis longtemps.

60 Jambonneau de porc aux lentilles

Jamboun dé pouarc aï lentilla

- 1 jambonneau de porc de 1,5 kg
- 600 g de lentilles
- 1 oignon
- 3 carottes
- 3 navets
- 2 poireaux
- 2 grosses pommes de terre
- 4 gousses d'ail
- 2 branches de céleri
- 1 bouquet de persil
- 4 clous de girofle
- huile d'olive
- sel, poivre

Faire tremper les lentilles. Griller l'oignon à la flamme, le piquer de clous de girofle. Nettoyer et couper en petits morceaux tous les autres légumes.
Dans une marmite, recouvrir largement le jambonneau d'eau froide. Faire cuire 1 heure. Écumer.
Ajouter les lentilles, les légumes, l'oignon piqué de clous de girofle et le persil. Laisser cuire à grand feu de 30 à 40 minutes, selon la qualité des lentilles. Veiller à ce que l'eau recouvre toujours le tout, sinon en rajouter (bouillante). Saler, poivrer.
Servir avec une giclée d'huile d'olive.

---

61 Lapin à la niçoise

Couniéù a la nissarda

- 1 beau lapin, jeune, bien charnu, de 1,8 kg environ
- 300 g de petit salé ou de lard
- 1 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 3 gros oignons, 5 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 verres d'huile d'olive
- 1 l de bon vin blanc
- 1 verre de cognac
- quelques feuilles de persil
- quelques clous de girofle
- sel, poivre

Griller un oignon à la flamme, le piquer des clous de girofle. Nettoyer et couper en petits morceaux tous les autres légumes.
Dans une poêle, faire chauffer un verre d'huile, mettre le petit salé coupé en petits dés, les deux autres oignons hachés et l'ail. Faire revenir 5 minutes. Ajouter les tomates épluchées, épépinées et coupées, le bouquet garni, le sel, et le poivre. Laisser mijoter 45 minutes.
Dans une cocotte, faire bien chauffer l'autre verre d'huile et mettre le lapin coupé en morceaux à rissoler pendant 10 minutes. Verser le vin blanc, un peu de sel. Laisser cuire à grand feu 10 minutes. Ajouter le contenu de la poêle, le cognac et l'oignon piqué de clous de girofle. Laisser mijoter à feu bien doux 30 minutes ou plus, en surveillant.

Servir avec des pâtes fraîches, des gnocchis ou, sinon, des petites pommes de terre.

62 Civet de lapin

Civié dé couniéù

Utiliser les mêmes ingrédients que pour la recette n° 61,
mais avec seulement 2 tomates.

Garder le sang du lapin.
Faire la même recette que la précédente.
À la fin de la cuisson, mettre à grand feu quelques secondes,
ajouter le sang, éteindre tout de suite.

Servi avec des gnocchis, c'est une merveille !

---

63 Poule farcie

Gallina farcit

- 1 grosse poule avec son foie et son gésier
- 150 g de petit salé
- 150 g de jambon
- 300 g de feuilles de blette ou d'épinard
- 100 g de riz
- 3 œufs
- 2 gros oignons et 4 gousses d'ail
- 4 feuilles de laurier
- 5 clous de girofle
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Faire blanchir les blettes 10 minutes, égoutter, hacher.
Faire cuire le riz 20 minutes.
Hacher un oignon, passer l'autre à la flamme et le piquer de girofle.
Dans une poêle, bien chauffer l'huile, mettre le petit salé coupé
en petits morceaux, l'oignon haché, l'ail, le foie et le gésier coupés
en morceaux. Faire revenir 10 minutes. Ajouter les blettes.
Saler, laisser mijoter 10 minutes.
Dans un récipient, bien mélanger le riz déjà cuit, le jambon haché, les
œufs, le fromage, le sel, le poivre et le contenu de la poêle. C'est la farce.
Farcir la poule. Bien la remplir et la coudre.
Dans une marmite, la recouvrir d'eau avec l'oignon piqué de clous
de girofle et le laurier. Saler. Porter à ébullition, laisser cuire
à feu doux une bonne heure.

64 Poulet à la tomate

Poulas aï saoussoun

- 1 beau gros poulet
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1 verre de bon vin blanc
- 1 petit verre de cognac
- 1 bon bol de *saoussoun* (recette n° 24)
- sel

Dans une cocotte, faire rissoler le poulet coupé en gros morceaux dans l'huile bien chaude, 15 minutes. Saler légèrement. Ajouter le vin blanc et le cognac. Faire cuire à grand feu 5 minutes. Recouvrir de *saoussoun*. Laisser mijoter 30 minutes.

On peut, si l'on veut, ajouter un morceau de beurre.

---

65 Langue et tête de veau

Lenga é testa dé védéou

- 1 demi-tête et une belle langue de veau, préparées par le tripier
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 5 feuilles de laurier
- 6 clous de girofle
- sel, poivre

Griller l'oignon à la flamme, le piquer des clous de girofle. Mettre tous les ingrédients dans une marmite. Recouvrir largement d'eau, faire cuire 2 bonnes heures. Surveiller. Il faut que l'eau recouvre toujours tout.

Servir chaud ou froid avec des pommes de terre, des carottes et une sauce verte (recette n° 25).

---

66 Gélatine de porc

Gélatina dé pouarc

- 4 petits pieds de cochon fendus en deux
- 1 kg de couenne
- 500 g de petit salé
- 1 gros oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 50 cl de bon vin blanc
- 1 verre de cognac
- quelques feuilles de persil
- 6 clous de girofle
- un peu d'huile d'olive
- sel, poivre

Griller l'oignon à la flamme, le piquer des clous de girofle.
Découper en morceaux la couenne et le petit salé.
Dans une marmite, mettre tous les ingrédients et les recouvrir largement d'eau. Faire bouillir, et laisser cuire 3 heures.
Au milieu de 8 assiettes, disposer une moitié de pied et répartir tout autour les morceaux de couenne et de petit salé.
Filtrer le bouillon, le verser dans les assiettes. Laisser refroidir pour que la gélatine devienne consistante.
Servir avec une sauce verte (recette n° 25).

C'est une spécialité génoise, de mon pays d'origine…

MES POISSONS

67 Estocaficada
Stockfish

- 1 kg de stockfish
- 300 g de boyaux de stockfish
- 10 anchois
- 2 kg de pommes de terre (qui ne fondent pas à la cuisson)
- 5 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 1,5 kg de gros poivrons bien épais, verts, rouges et jaunes
- 1 kg d'oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 gros bouquet de persil
- 50 cl d'huile d'olive
- 1 l de bon vin blanc
- 2 verres de cognac
- 200 g de petites olives noires de Nice
- sel, poivre

Battre le poisson, le scier en quatre, le faire tremper pendant 8 jours en changeant l'eau deux fois par jour.
Faire tremper les boyaux dans l'eau chaude, 12 heures avant la préparation.
Enlever la peau et les arêtes du poisson, le couper en très petits morceaux ou l'émietter.
Couper les boyaux en petits morceaux.
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, mettre l'ail et le persil, qu'on aura hachés ensemble, et tout de suite après, le poisson.
Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les anchois, laisser mijoter 5 minutes. Verser le vin blanc. Faire cuire à grand feu 10 minutes.
Ajouter les oignons hachés, les tomates épluchées, épépinées et hachées, les boyaux et le bouquet garni. Laisser mijoter 1 heure. Surveiller, et, si c'est trop consistant, ajouter un peu d'eau ou de vin blanc.
Couper les poivrons en deux pour ôter les pédoncules et les graines. Les disposer sur une plaque côte à côte, à four chaud pendant 30 minutes. Détacher et enlever la peau transparente. Couper en morceaux moyens et faire frire dans une poêle à l'huile bien chaude pendant 5 minutes.
Les verser dans la cocotte avec les olives. Laisser encore mijoter 30 minutes. Ajouter le cognac et le poivre, mais goûter avant de saler.
Faire cuire les pommes de terre à l'eau, 20 minutes environ. Les ajouter au stockfish avant de servir.
Mettre l'huile d'olive sur la table, pour ceux qui veulent en ajouter une giclée.
Ce plat est très bon réchauffé.

Le stockfish, *estocafic*, est, à Nice, un poisson séché (sorte d'aiglefin), apporté, aux temps très anciens (XVIII^e siècle), par des marins norvégiens venus chercher notre huile d'olive, et qui est préparé avec ses boyaux desséchés.

---

68 Morue à l'aïoli

L'aïoli

- 1,5 kg de morue séchée
- 1 bouquet garni
- 3 gousses d'ail
- 500 g de petites pommes de terre nouvelles

ou, dans des quantités qui peuvent varier :

- oignons
- poireaux
- carottes
- navets
- fenouil
- céleri
- œufs

Pour dessaler la morue, la faire tremper pendant 24 heures en changeant l'eau plusieurs fois.
La faire cuire à l'eau bouillante dans laquelle on a mis le bouquet garni et les gousses d'ail. Égoutter.
La servir avec une mayonnaise ou, de préférence, un aïoli (recette n° 86), accompagnée :
- de petites pommes de terre nouvelles bouillies,
- ou de tous les légumes, que l'on a fait cuire à part, et des œufs.

Présenter la morue dans un grand plat, entourée des légumes et des œufs durs, auxquels on peut ajouter des escargots ou des petits crabes.

---

69 Morue à la tomate

Merlussa a la nissarda

- 1,5 kg de morue séchée
- 1 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 500 g d'oignons
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 1 bouquet garni
- quelques feuilles de sauge
- 1 poignée de farine
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 verre de bon vin blanc
- 1 petit verre de cognac
- sel, poivre

Pour dessaler la morue, la faire tremper pendant 24 heures en changeant l'eau plusieurs fois.
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, mettre les oignons hachés et l'ail. Faire revenir 10 minutes.
Ajouter les tomates épluchées, épépinées et coupées en petits morceaux, le persil et le bouquet garni. Laisser mijoter 30 minutes.
Égoutter la morue et la découper en beaux morceaux. Les essuyer, les fariner et les faire dorer dans une poêle à l'huile bien chaude.
Les mettre dans la cocotte. Ajouter le vin blanc, le sel et le poivre.
Laisser mijoter 15 minutes, verser le cognac. Laisser encore 5 minutes.

70 Morue panée
Merlussa panada

- 1,5 kg de morue séchée
- 3 œufs
- 1/2 verre de lait
- 100 g de farine
- 300 g de chapelure
- 1 verre d'huile d'olive
- 100 g de fromage de Fribourg
- citron
- poivre

Pour dessaler la morue, la faire tremper pendant 24 heures en changeant l'eau plusieurs fois.
L'égoutter, la découper en beaux morceaux et l'essuyer.
Faire bien chauffer l'huile dans une poêle.
Bien mélanger la farine, la chapelure et le fromage râpé.
Battre les œufs, ajouter le lait. Y tremper les morceaux de morue et les passer dans le mélange à la chapelure. Faire frire et laisser bien dorer de chaque côté. Poivrer. Goûter pour le sel. Citronner.

---

71 Bogues (ou bugues) au vinaigre
Buga aï vinaïgré

- 2 kg de bogues de 100 à 120 g
- 50 cl d'huile d'olive
- 2 l de bon vinaigre
- 2 gros oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 gros bouquet garni
- 1 petit verre de câpres
- 2 poignées de farine
- sel, poivre

Fariner les poissons vidés (les retourner dans une assiette pleine de farine).
Les faire frire à la poêle dans la moitié de l'huile bien chaude.
Les mettre dans une terrine profonde.
Dans une cocotte, faire chauffer l'autre moitié de l'huile, mettre les oignons hachés, l'ail coupé en rondelles, faire revenir 10 minutes.
Ajouter le bouquet garni et les câpres. Laisser cuire 5 minutes.
Verser le vinaigre. Saler, poivrer. Porter à ébullition, faire cuire 5 minutes.
Verser le contenu de la poêle dans la terrine et fermer avec son couvercle. Laisser macérer 24 heures.

Manger froid.

72 Sardines farcies
Sardina farcidi

- 1,5 kg de belles sardines fraîches, assez grosses, de 70 à 80 g
- 1 kg de blettes
- 200 g d'épinards
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 gros oignons et 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni et un 1/2 bouquet de persil
- 2 œufs
- 1 poignée de farine
- 1 poignée de chapelure
- 150 g de fromage de Fribourg
- sel, poivre

Nettoyer les sardines : arracher la tête avec les doigts, ouvrir la sardine aux ciseaux, retirer l'arête et les tripes.
Aplatir les poissons, les poser à plat, la peau en dessous.
Hacher les oignons, et, à part, l'ail et le persil.
Dans une casserole, faire blanchir les blettes et les épinards.
Les hacher.
Dans une poêle, faire bien chauffer la moitié de l'huile et mettre à cuire 5 minutes avec les oignons, puis 5 minutes encore avec l'ail et le persil. Ajouter les blettes, les épinards, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les œufs, le fromage. Bien mélanger. Laisser refroidir. C'est la farce.
Mettre une cuillère de farce sur chaque sardine aplatie, saupoudrer de chapelure.
Il y a trois façons de faire cuire ces sardines farcies :
- Les déposer, peau en dessous, dans un plat à gratin bien huilé. Arroser d'huile. Faire gratiner à four chaud, 15 minutes.
- Bien les fariner des deux côtés, délicatement sur la farce. Les faire sauter dans la poêle, à l'huile très chaude.
- Ou encore les mettre deux à deux, farce sur farce. Fariner, faire frire des deux côtés.

---

73 Beignets de sardine
Bignéta dé sardina

- 1 kg de belles sardines fraîches, assez grosses, de 70 à 80 g
- 250 g de farine
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- 3 œufs
- 1 verre de lait
- 6 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 50 cl d'huile d'olive
- 1 citron
- sel, poivre

Faire la pâte à beignet en mélangeant la farine, les œufs, le lait, une cuillère à soupe d'huile, la levure. Ajouter l'ail et le persil hachés, le sel et le poivre. Mélanger. Laisser reposer.
Nettoyer les sardines en leur enlevant la tête et l'arête comme pour les sardines farcies (recette n° 72).
Les enrober de pâte et les plonger dans l'huile très chaude et abondante d'une poêle ou d'une friteuse. Faire bien dorer.
Arroser de citron, dans l'assiette.

74 Beignets de poutine

Bignéta dé poutina

- 500 g de poutine (petits alevins de poissons méditerranéens)
- 200 g de farine
- 1 pincée de levure alsacienne
- 3 œufs
- 1 verre de lait
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 50 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Faire la pâte à beignet en mélangeant la farine, les œufs, le lait, une cuillère à soupe d'huile, la levure. Ajouter l'ail et le persil hachés très fin, le sel et le poivre. Mélanger. Laisser un peu reposer. Ajouter la poutine. Mélanger.
Pour chaque beignet, prélever le contenu d'une cuillère à soupe de cette pâte et le plonger dans l'huile très chaude et abondante d'une poêle ou d'une friteuse. Faire bien dorer.

La poutine se mange aussi en omelette (recette n° 20).
La saison de la poutine, à Nice, est mars, avril et parfois mai.

---

75 Poutine en salade

Salada dé poutina

- 1 kg de poutine
- 1 gros oignon
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- quelques feuilles de sauge
- quelques feuilles de persil
- 1 verre de bon vin blanc
- 1 citron
- sel, poivre

Mettre la poutine dans une passoire métallique.
Dans une marmite, faire chauffer de l'eau avec l'oignon coupé en quatre, l'ail, le bouquet garni, la sauge et le persil. Laisser bouillir 5 minutes. Ajouter le vin blanc.
Plonger la passoire dans cette préparation, porter à ébullition, retirer la passoire, égoutter la poutine.
Dans un saladier, faire une sauce simplement avec de l'huile, un jus de citron, du sel, du poivre. Ajouter la poutine.

---

76 Tian d'anchois

Bagnapan ou pan d'amploua

- 1,5 kg d'anchois bien frais
- 1 l de *saoussoun* (recette n° 24)
- tranches épaisses de pain rassis

Nettoyer les anchois en leur arrachant la tête, les essuyer.
Dans un long plat creux huilé, mettre une couche de *saoussoun*, une couche d'anchois alignés, une couche de pain, une autre d'anchois, une autre de *saoussoun*.
Faire cuire à four chaud, 30 à 35 minutes.

On peut remplacer le pain par des rondelles de pommes de terre.

---

77 Soupe de poissons

Soupa dé peï

- 2 kg de poissons de roche
- 500 g de congre
- 500 g de murène
- 500 g de petits crabes
- 1 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 3 gros oignons et 5 gousses d'ail
- bouquet garni
- 50 cl d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil et 1 branche de céleri
- quelques feuilles de sauge
- 1 pincée de safran
- 1 verre de bon vin blanc
- 1 petit verre de pastis
- 150 g de fromage de Fribourg
- rouille (recette n° 87)
- sel, poivre

Nettoyer les poissons et les faire revenir dans une cocotte à l'huile bien chaude, 10 minutes, puis les retirer. Mettre à leur place, dans la même huile, les oignons émincés et l'ail. Faire revenir 10 minutes.
Ajouter les tomates épluchées, épépinées et concassées, le bouquet garni, le céleri. Laisser cuire 20 minutes.
Dans une marmite, mettre les poissons, le congre, la murène, les crabes. Chauffer, ajouter l'assaisonnement de la cocotte et le safran. Recouvrir d'eau. Verser le vin blanc, laisser mijoter 30 minutes.

Retirer les crabes, le bouquet et le céleri. Ajouter le pastis.
Saler, poivrer. Remuer.
Passer à la moulinette « grosse grille » pour commencer,
puis une deuxième fois à la moulinette « petite grille ».
Servir le jus.

À table, présenter à côté de la soupière les crabes, les croûtons
de pain grillés, le fromage râpé, la rouille.
Dans l'assiette à soupe, deux méthodes, au choix :
- Mettre les croûtons au fond de l'assiette, les saupoudrer
de fromage, ajouter une petite cuillère de rouille sur chacun d'eux
et verser les louches de soupe.
- Verser la soupe. Au moment de manger, et en renouvelant
l'opération, mettre sur la soupe deux ou trois croûtons, le fromage,
la petite cuillère de rouille sur chacun d'eux. Les croûtons restent
croustillants, alors qu'avec l'autre méthode ils deviennent
vite mous.

**À chacun son goût, mais la soupe doit de toute façon
être bien chaude. Les petits crabes doivent être sucés.**

78 Loup grillé

Loubas rimat

- 1 beau loup de 1,5 kg ou 2 petits
- huile d'olive
- 1 branche de fenouil
- 1 citron
- sel, poivre

Vider le poisson. Placer le fenouil dans son ventre. Le badigeonner
d'huile, saler, poivrer, le mettre dans une grille pliante.
Poser la grille au-dessus des braises bien rouges, sans les toucher.
Retourner plusieurs fois en badigeonnant au pinceau trempé
dans l'huile. Bien surveiller la cuisson en piquant le poisson
avec une fourchette. Quelques minutes suffisent.
C'est la meilleure façon de déguster *lou rei dé peï*, le roi des poissons.

**Mais si l'on ne possède pas de gril, il suffit de le pocher et
de l'arroser d'un filet d'huile d'olive et d'une giclée de citron.**

79 Loup au vin blanc

Loubas où vino bianco

- 1 beau loup de 1,5 kg ou 2 petits
- oignon
- 1,5 l de bon vin blanc
- 1/2 bouquet de persil
- 1 belle branche de fenouil
- sel, poivre

Vider le poisson.
Dans une poissonnière, mettre le poisson, l'oignon coupé en quatre, le persil, le fenouil, le sel et le poivre. Recouvrir de vin blanc et d'eau. Porter à ébullition. Laisser frémir 20 minutes. Un peu moins si ce sont deux petits loups.
Servir avec une giclée d'huile d'olive.

On peut aussi faire le poisson au four : après l'avoir badigeonné d'huile d'olive, on met le fenouil et le persil dans son ventre, puis on garnit le plat, tout autour de lui, de petites pommes de terre pelées sur lesquelles on pose un oignon coupé en rondelles fines et des tomates en tranches. Incorporer quelques gousses d'ail. Verser le vin blanc. Arroser le tout d'huile d'olive. Faire cuire 20 minutes à four moyen.

---

80 Truite

Truta

- 4 belles truites bien fraîches
- 2 verres d'huile d'olive
- un peu de farine
- 100 g de beurre
- 1 verre de bon vin blanc
- 2 gousses d'ail
- quelques feuilles de persil
- citron
- sel, poivre

Nettoyer les truites, les fariner. Hacher l'ail et le persil.
Presser le citron.
Bien chauffer l'huile dans la poêle. Mettre les truites, les faire bien dorer, les retirer.
Dans la poêle et dans la même huile, ajouter le beurre, l'ail et le persi hachés. Faire frire une minute. Ajouter une poignée de farine, le vin, le jus de citron. Bien remuer. Saler, poivrer. Remuer.
Remettre les truites, une minute de chaque côté.
Les servir dans un plat, recouvertes de la sauce.

C'est une spécialité de nos montagnes niçoises.

---

81 Anguille
Anguila

- 1,5 kg d'anguilles
- 1 kg de tomates bien rouges, mais fermes
- 2 gros oignons
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- quelques feuilles de laurier et de sauge
- 2 verres d'huile d'olive
- 1 poignée de farine
- 1 verre de bon vin blanc
- 1 verre de cognac
- sel, poivre

Dans une cocotte, faire bien chauffer un verre d'huile, mettre les oignons hachés, l'ail, et le persil haché. Laisser revenir 10 petites minutes. Ajouter les tomates épluchées, épépinées et coupées en morceaux, les feuilles de laurier et de sauge. Laisser mijoter 30 minutes.
Nettoyer les anguilles, les découper en beaux morceaux, les faire blanchir. Puis, les égoutter, les fariner et les faire dorer dans une poêle à l'huile bien chaude.
Les mettre dans la cocotte. Ajouter le vin blanc, le sel, le poivre, laisser mijoter 10 minutes, verser le cognac. Poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

Comme la truite pêchée dans les rivières, c'est une spécialité de nos montagnes niçoises.

82 Poulpe
Pourpré

- 1,5 kg de petits poulpes
- 500 g de belles tomates, rouges et fermes
- 2 gros oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil
- 1 bouquet garni
- 50 cl de bon vin blanc
- 1 petit verre de cognac
- sel, poivre

Nettoyer les poulpes (qu'on a déjà bien battus pour les attendrir), les laver à grande eau et les découper en petits morceaux.
Dans une cocotte, faire bien chauffer l'huile, mettre les morceaux de poulpe. Laisser revenir 10 minutes et retirer.
Dans la même huile de la cocotte, mettre les oignons hachés, l'ail, les tomates épluchées, épépinées et coupées en petits morceaux, le bouquet garni. Porter à grand feu 5 minutes. Laisser cuire 15 minutes. Ajouter les morceaux de poulpe et le persil, faire mijoter 10 minutes.
Verser le vin blanc et le cognac. Saler, poivrer. Laisser mijoter 20 minutes.

83 Moules

Muscle

- 2 kg de moules
- 1 bouquet de persil
- 10 gousses d'ail
- 50 cl de bon vin blanc
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 poignée de farine
- sel, poivre

Nettoyer les coquilles des moules.
Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte, y faire revenir l'ail et le persil hachés 2 petites minutes. Y jeter les moules, remuer délicatement à la grande cuillère en bois pour répartir l'ail et le persil. Laisser cuire 5 minutes. Saupoudrer de farine. Goûter et saler (très peu si les moules sont salées), poivrer. Remuer.
Verser le vin blanc, laisser cuire 10 minutes.

---

84 Escargots

Limaca cantaroun a la suçarella

- 3 kg de petits escargots (ramassés à la campagne, après la pluie…)
- 500 g de son
- 200 g de gros sel
- 1 l de vinaigre
- 1 l de *saoussoun* (recette n° 24)

Pour faire baver les escargots, les mettre dans un récipient (de préférence en céramique ou en grès), saupoudrer de son, recouvrir d'un grillage. Laisser purger 6 jours. 12 heures avant la cuisson, ajouter le sel. Bien remuer.
Pour débarrasser les escargots de leur bave, les recouvrir plusieurs fois d'eau claire, remuer, vider. Dans l'avant-dernier rinçage, ajouter le vinaigre. Rincer de nouveau.
Faire cuire les escargots dans une marmite, en les recouvrant d'eau légèrement salée, pendant 2 heures environ. Les égoutter.
Les mettre dans une cocotte, les recouvrir de *saoussoun* et laisser mijoter 20 minutes.

On les mange en les piquant dans leur coquille à l'aide d'une épingle de nourrice, en les aspirant et en les suçant : *a la suçarella*.

---

85 Mayonnaise

- 2 jaunes d'œuf
- une très bonne huile d'olive
- sel

Bien séparer les jaunes des blancs d'œuf. Les mettre dans un mortier en marbre (ou dans un plat creux en céramique).
Les battre à la cuillère (en bois ou en métal), en ajoutant lentement et régulièrement un filet d'huile d'olive. Pour faire prendre la mayonnaise, il faut s'appliquer, tourner toujours dans le même sens sans s'arrêter, ne pas parler.
Si l'on rate, ajouter un autre jaune d'œuf et faire reprendre la mayonnaise. Saler.

86 Aïoli

- 4 œufs
- une très bonne huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- sel

Cuire 2 œufs durs. Bien piler l'ail.
Faire une mayonnaise (recette n° 85), ajouter les 2 jaunes des œufs durs bien écrasés et l'ail, avec précaution au début pour ne pas la faire tomber.

87 Rouille

Rouia

- 2 jaunes d'œuf
- une très bonne huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 piments rouges forts
- 1 pincée de safran

Faire une mayonnaise (recette n° 85) en ajoutant à la fin, avec précaution pour ne pas la faire tomber, l'ail et les piments bien pilés et le safran.

MES DESSERTS

88 Tarte aux blettes

Tourta dé bléa

Pâte
- 1 kg de farine
- 400 g de beurre
- 200 g de sucre fin
- 3 œufs + 1 pour dorer la pâte
- 2 sachets de levure alsacienne
- 1 verre de lait
- 1 petit verre de rhum
- 1 pincée de sel
- 1 citron

Farce
- 2 kg de feuilles de blette (sans les côtes)
- 6 belles pommes de reinette
- 200 g de raisins secs à faire tremper 24 heures
- 200 g de confiture d'abricot
- 200 g de pignons
- 1 verre de rhum

Ramollir le beurre, râper l'écorce du citron. Sur la planche à pâtisserie, faire une couronne avec la farine. Au milieu, casser les œufs, le sel, ajouter le beurre mou, le lait, le sucre, le rhum, et le citron. Bien mélanger. Saupoudrer de levure. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Laisser reposer 1 heure. Pendant ce temps, couper les pommes en fines rondelles. Faire blanchir les feuilles de blette, les égoutter, les hacher.

Les mettre dans un plat creux, ajouter les raisins égouttés, la confiture, les pignons, le rhum. Bien mélanger. C'est la farce. Couper la pâte en deux, pétrir chaque part en boule. Étendre chaque boule au rouleau pour la transformer en feuille. Poser une feuille sur le fond d'un grand moule à tarte huilé, en la faisant légèrement déborder. Étaler une bonne couche de farce (1,5 cm environ) sur toute la surface. Tapisser la farce d'une couche de lamelles de pommes, bien posées les unes à côté des autres. Recouvrir délicatement avec la deuxième feuille de pâte. Ourler ensemble, ou piquer ensemble, avec la fourchette, pour unir la feuille du dessous et celle du dessus. Badigeonner cette dernière avec un œuf battu, y faire quelques petites entailles aux ciseaux. Cuire à four chaud 35 minutes. Surveiller. Retirer du four, saupoudrer tout de suite de sucre.

---

89 Ganses

Gansa

- 1 kg de farine
- 400 g de beurre
- 200 g de sucre fin
- 3 œufs
- 1 verre de lait
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 pincée de sel
- 50 cl d'huile d'olive
- 50 cl d'huile d'arachide

Ramollir le beurre.
Sur la planche à pâtisserie, faire une couronne avec la farine. Au milieu, casser les œufs, ajouter le sel, le beurre mou, le lait, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger. Bien mélanger. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Laisser reposer 1 heure.
Étendre la pâte au rouleau sur la planche farinée. Faire deux ou trois feuilles très fines. Découper, à la roulette, des rubans de 4 x 15 cm environ. Faire un nœud, une ganse, avec chacun d'eux.
Verser les deux huiles dans une friteuse. Bien les chauffer. Plonger les ganses ou les nœuds. Elles sont rapidement cuites. Dorer des deux côtés. Retirer. Saupoudrer de sucre fin.

En faire beaucoup, et légères, elles sont très bonnes pendant plusieurs jours. On peut ajouter, si l'on veut, un petit verre à liqueur de rhum dans la pâte.
Les ganses sont traditionnelles en février, pour le carnaval.

90 Beignets aux pommes

Bignéta dé poun

Pâte
- 250 g de farine
- 3 œufs
- 75 g de sucre fin
- 1 pincée de sel
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- 1 verre de lait
- 1 petit verre de rhum
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- un mélange d'huile d'olive et d'huile d'arachide

Garniture
- 1 kg de pommes de reinette

Faire la pâte à beignet avec la farine, les œufs, le lait, le sel, une cuillère à soupe d'huile, le sucre, la levure, le rhum, et l'écorce de citron râpée. Bien mélanger. Laisser reposer.
Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait, si elle est trop liquide, un peu de farine.
Peler les pommes, les couper en rondelles ou en morceaux. Les plonger dans la pâte, puis dans le mélange d'huiles très chaud d'une poêle ou d'une friteuse. Faire dorer des deux côtés. Saupoudrer de sucre fin.

91 Beignets aux raisins secs
Bignéta d'asébic

Pâte
- recette des beignets aux pommes n° 90

Garniture
- 300 g de raisins secs

Faire tremper les raisins en les recouvrant d'eau.
Faire la pâte à beignets (recette n° 90). Laisser reposer.
Ajouter les raisins. Mélanger. Laisser encore un peu reposer.
Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait, si elle est trop liquide, un peu de farine.
Faire les beignets en plongeant de grosses cuillerées de pâte dans le mélange d'huiles très chaud d'une poêle ou d'une friteuse.
Faire bien dorer des deux côtés.

---

92 Fougassette
Fougassetta

- 500 g de farine
- 150 g de sucre fin
- 3 œufs + 1 pour dorer la pâte
- 1 verre de lait
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 20 g de levure de boulanger
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger + 1 petite cuillère

---

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.
Faire une couronne avec la farine sur la planche à pâtisserie.
Au milieu, casser les œufs, mettre l'huile, le sucre, le lait, l'eau de fleurs d'oranger et le sel. Mélanger. Ajouter la levure. Pétrir.
Laisser reposer 2 heures.
Couper le *patoun* en six, en faire des boules. Laisser reposer 2 heures.
Aplatir les boules au rouleau, leur donner une forme ovale de 2 cm d'épaisseur environ. Ce sont les fougassettes. Les laisser reposer encore 30 minutes.
Badigeonner au pinceau trempé dans un œuf battu avec une petite cuillère d'eau de fleurs d'oranger. Donner 3 ou 4 coups de couteau en profondeur dans chaque fougassette. Bien ouvrir les entailles pour qu'elles ne se referment pas à la cuisson.
Faire cuire sur une plaque, 15 minutes, au four pas trop chaud.

---

93 Tarte au citron
Tarta dé limoun

Pâte
- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 3 œufs
- 150 g de sucre fin
- 1 pincée de sel
- 1/4 de paquet de levure alsacienne
- 1 petit verre de rhum

Garniture
- recette de la crème pâtissière n° 100
- recette du caramel liquide n° 101
- 2 beaux citrons

Faire ramollir le beurre. Râper l'écorce d'un citron pour la pâte. Presser son jus pour la garniture. Couper l'autre citron en très fines rondelles.
Mélanger la farine, le sel, les œufs, le sucre, la levure, le rhum et l'écorce du citron râpée. Mettre en couronne, ajouter le beurre fondu et le rhum en son milieu. Pétrir. Saupoudrer de levure. Pétrir. Laisser reposer.
Travailler la pâte au rouleau à pâtisserie, étaler la feuille obtenue dans un moule à tarte beurré. Piquer avec une fourchette. Recouvrir de papier d'argent. Mettre au four 20 minutes.
Faire une crème pâtissière, en ajoutant, au début, le zeste de citron râpé dans le lait, et à la fin, son jus pressé. Mettre une bonne couche de crème sur la pâte cuite au four, surmonter de rondelles de citron. Remettre au four 15 minutes. Verser sur chaque tranche de citron une cuillerée de caramel liquide.

94 Tarte à l'orange
Tarta dé pourtégale

Pâte
- recette de la tarte au citron n° 93
- un petit verre de liqueur Grand Marnier à la place du rhum

Garniture
- recette de la crème pâtissière n° 100
- 1 kg d'oranges
- 200 g de confiture d'orange

Éplucher les oranges, les découper en rondelles, les épépiner. Mettre une petite couche de crème sur la pâte, surmontée de rondelles d'orange. Badigeonner de confiture. Remettre au four, 15 minutes.

95 Tarte à la confiture
Tarta dé confitura

Pâte
- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 3 œufs + 1 pour dorer
- 150 g de sucre fin
- 1 pincée de sel
- 1/4 de paquet de levure alsacienne
- 1 petit verre de rhum
- 1 citron

Garniture
- 1 pot de confiture fait maison avec cerises, abricots, prunes, figues (recette n° 99), etc.

Mélanger la farine, le sel, les œufs, le sucre, la levure, le rhum et l'écorce du citron râpée. Mettre en couronne, ajouter le beurre fondu et le rhum en son milieu. Pétrir. Saupoudrer de levure. Pétrir de nouveau. Laisser reposer 2 heures.
Couper la pâte, en faire une grosse et une petite boule. Les travailler chacune au rouleau à pâtisserie. Étaler la feuille obtenue avec la grosse boule dans un moule à tarte beurré. Piquer avec une fourchette. Recouvrir de papier d'argent. Mettre au four 20 minutes.
Découper, à la roulette ou au couteau, la plus petite feuille de pâte. En faire des rubans de 1,5 cm de large.
Étaler la confiture sur la pâte refroidie, garnir la tarte avec ces rubans disposés en croisillons. Les badigeonner au pinceau trempé dans un jaune d'œuf battu.
Mettre au four pas trop chaud 15 minutes.

96 Pastissoun
Cake

- 500 g de farine
- 150 g de sucre
- 200 g de beurre
- 8 œufs
- 30 g de levure de boulanger
- 200 g de raisins secs
- 200 g de zestes de citron et d'orange confits
- 100 g de pignons
- 1 bonne pincée de grains d'anis
- 1 verre de rhum
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 pincée de sel

Faire tremper les raisins dans un peu d'eau.
Ramollir le beurre. Émietter la levure dans de l'eau tiède.
Dans un plat creux, mettre la farine, casser les œufs, ajouter le beurre, la levure, le sucre et le sel. Mélanger. Laisser reposer 2 heures.
Ajouter l'eau de fleurs d'oranger, le rhum, les écorces de citrons et d'oranges coupées en tous petits morceaux, les raisins, les pignons, les grains d'anis. Bien pétrir. Mettre dans un moule à cake beurré. Laisser lever 2 heures. Cuire à four chaud 10 minutes, puis à four moyen 30 minutes.

97 Treize desserts de Noël

Fruché dé Caléna

La coutume provençale de ces 13 desserts servis à Noël, et qui portent bonheur, a été adoptée à Nice. *La fruché*, le fruit, veut souvent dire « le dessert » en niçois.

Au milieu d'une grande corbeille, mettre la tarte de blettes, les ganses, le *pastissoun*, des mandarines, des oranges, des pommes, des poires, des figues (sèches, en cette saison), des noix, des noisettes, des amandes, et pour faire 13, des fruits exotiques, des bananes et des dattes que l'on trouve toute l'année.

Pour que ça porte vraiment bonheur, il faut manger les 13 (un bout des 13 !...) et mettre beaucoup de bonne humeur autour de la table de Noël.

---

98 Grata quéca

C'est de la glace pilée que l'on met directement dans les verres et que l'on arrose de sirop.
Toute l'année, on a le choix entre les différents sirops en bouteille du commerce, menthe, grenadine, fraise, etc.
Et selon la saison, on peut faire un sirop frais avec des fruits pressés et bien sucrés, comme les oranges, les mandarines, les pêches, les framboises ou les abricots.

---

99 Confiture de figues
Confitura dé bélouna

- 1 kg de figues de nos « campagnes » niçoises, bien mûres mais fermes
- 1 kg de sucre fin
- 1 gousse de vanille
- 3 ou 4 feuilles de laurier
- 2 l d'eau

Dans une bassine à confiture (une casserole épaisse), mettre l'eau, le sucre, la gousse de vanille fendue, le laurier. Porter à ébullition. Ajouter les figues. Laisser cuire à petit feu, sans couvrir, pendant 3 heures.
Retirer la vanille et le laurier. Mettre en pot.

---

100 Crème pâtissière

- 50 cl de lait
- 6 jaunes d'œuf
- 40 g de farine
- 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Dans une casserole, porter à ébullition le lait, dans lequel on a mis la gousse de vanille ouverte, et retirer du feu.
Dans un plat creux, mettre les jaunes d'œuf et le sucre. Battre énergiquement. Ajouter la farine et, tout de suite, le lait, en remuant. Verser le tout dans la casserole. Remettre sur le feu, laisser reprendre l'ébullition en remuant sans arrêt.

---

101 Caramel liquide

- 400 g de sucre
- 2 verres d'eau
- 1 citron

Presser le citron.
Dans une casserole, mettre le sucre, verser 1 verre d'eau. Remuer énergiquement. Chauffer. Quand c'est bien chaud, ajouter le jus du citron, porter à ébullition tout en remuant sans arrêt. Mettre à petit feu, ne plus remuer, faire dorer.
Dès que la couleur apparaît, verser la moitié de l'autre verre d'eau. Laisser bien dorer. Ajouter le reste d'eau. Retirer du feu.

MES RARES CONSERVES

102 Petites olives noires de Nice

Ouliva dé Nissa

- olives
- eau
- gros sel : 200 g par litre d'eau
- quelques branches de thym
- quelques feuilles de laurier

Pour enlever l'amertume des olives, les laisser tremper pendant 8 jours, en changeant l'eau tous les jours.
Les mettre ensuite dans une jarre (ou tout autre récipient en grès ou en verre) et les recouvrir d'eau contenant le sel et les herbes de Provence.
Elles sont bonnes au bout de 3 mois.

C'est bien agréable de saler ses olives fraîchement cueillies pour les conserver jusqu'à la cueillette suivante. C'est facile à faire et l'on est sûr de leur qualité.

---

103 Poivrons au vinaigre

Pébroun où vinaïgré

- poivrons bien charnus, jaunes, rouges, verts
- vinaigre
- 1 petit verre à liqueur de marc (eau-de-vie de raisin) par litre de vinaigre
- feuilles de laurier
- sel : 1 cuillère à café par litre de vinaigre

Laver les poivrons, les essuyer, les couper en deux, enlever le pédoncule et les graines.
Dans de gros bocaux de verre, ranger les poivrons, intercaler des feuilles de laurier. Bien remplir. Recouvrir de vinaigre contenant le sel et l'eau-de-vie jusqu'à ras bord. Sceller le bocal. Laisser marine au moins 1 mois.

Servir en hors-d'œuvre, arrosé d'huile d'olive.

---

104 Anchois au sel

Amploua où saou

- anchois
- sel moyen
- poivre en grains
- feuilles de laurier
- clous de girofle

Nettoyer les anchois, couper la tête, retirer les tripes, mais laisser l'arête. Les enrober de sel, les laisser dégorger pendant 24 heures.
Dans de gros bocaux, disposer, sur une couche de sel, une couche d'anchois bien serrés les uns contre les autres, et inversés (on dit tête-bêche en français, même s'ils n'ont plus de tête…), quelques grains de poivre, 2 clous de girofle, une petite feuille de laurier ou des bouts de grande feuille. Recommencer jusqu'à remplir le bocal. Terminer par le sel.
Laisser reposer une semaine. Appuyer sur la couche de sel : un liquide, une sorte d'huile, monte à la surface. L'enlever à la cuillère. Renouveler l'opération en appuyant bien sur les bords. Remplacer cette huile par du sel. Sceller le bocal.
Ne pas servir avant 4 mois.

---

105 Cerises au rhum

Céréia où rhumé

- cerises bien grosses et bien fermes
- sucre en poudre : 120 g par kg de cerises
- clous de girofle
- rhum (ou eau-de-vie de raisin)

Laver les cerises, bien les essuyer, laisser la queue.
Les mettre dans de gros bocaux en ne remplissant qu'aux 3/4.
Ajouter le sucre et 2 ou 3 clous de girofle. Verser le rhum à ras bord.
Sceller le bocal.
Pour faire fondre le sucre descendu au fond, renverser le bocal.
Le laisser quelques heures sur son couvercle. Le remettre à l'endroit.
Ne pas servir avant 5 mois.

On peut faire la même recette avec de gros grains de raisin.

---

106 Mon apéritif

Lou miéu aperitéu

Et pour finir, mon apéritif… que j'aurais dû placer au commencement.

Pour 1 l de bon vin blanc :

- 1 orange
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 verre de sirop de cassis
- 1 petit verre de liqueur d'orange

Faire macérer l'orange quelques heures dans un peu d'eau. Verser le vin blanc dans un récipient. Bien presser l'orange avec sa peau. Mettre son jus dans le vin blanc, ajouter sucre, sirop, liqueur. Laisser fondre le sucre. Bien mélanger. Emplir des carafes ou des bouteilles. Servir bien frais. Ne se conserve pas. À boire tout de suite, accompagné de petites olives noires de Nice.

Bon appétit !

Recommandation

Les quantités sont pour 6 à 8 personnes (bons mangeurs). Hélène Barale les a calculées à partir des grandes quantités qu'elle utilise dans son restaurant. Mais pour elle, comme pour sa mère qui n'avait pas de balance ni de verre mesureur, il s'agit surtout de toucher, de goûter, de surveiller.
Toucher la pâte, la sentir dans ses mains, et ajouter un peu de farine ou un peu d'eau pour obtenir la bonne consistance.
Goûter un plat, une sauce, un assaisonnement pour avoir le meilleur équilibre, les meilleures saveurs (avec une cuillère en bois, on goûte mieux).
Surveiller la cuisson pour que ces saveurs soient à leur maximum. Quelques minutes de trop ou de manque, et tout change.

- Le verre de cuisine est un verre de 20 cl environ.
- Les sachets de levure alsacienne sont des sachets de levure chimique.
- L'ail, fréquemment utilisé, est parfois désigné sous forme de tête, la tête d'ail, la boule que l'on trouve dans le commerce ; mais le plus souvent, il s'agit de gousses qui forment les têtes.

- Le bouquet garni est composé de thym, de laurier et de romarin.
- L'huile est toujours de l'huile d'olive, de la meilleure et non parfumée. Il n'y a que pour les recettes de beignets qu'Hélène Barale fait un allégement avec de l'huile d'arachide. Et il ne s'agit que de beignets sucrés (et de ganses) et uniquement pour leur friture.
- Le vinaigre employé est du vinaigre de vin.
- Le fromage utilisé est toujours du Fribourg et non du parmesan (en réalité du Sbrinz, ainsi appelé à Nice, excellent AOC suisse) et il est râpé dans les recettes.

Le vocabulaire est simple. Seuls quelques mots méritent une explication culinaire :
Blanchir : plonger dans l'eau bouillante, laisser cuire quelques minutes.
Revenir : faire rapidement frire dans une matière grasse, on dit aussi faire colorer.
Concasser : hacher grossièrement.
Dégorger : faire tremper dans l'eau froide.

Le restaurant d'Hélène Barale fonctionne avec un grand four traditionnel, en céramique de Biot, à bois et à gaz ; des fourneaux à gaz sont également utilisés. Dans ce livre de recettes sont données des indications de température de cuisson, telles que feu doux, four chaud ou moyen, mais aucun équivalent ne peut être proposé pour les plaques à induction ou en vitro-céramique.

Mes recettes*

MES ENTRÉES ET MES PLATS

1. Salade niçoise
2. Pan bagnat
3. Socca
4. Pissaladière
5. Daube
6. Pâtes fraîches, faites à la main
7. Raviolis à la niçoise
8. Cannellonis
9. Lasagnes vertes
10. Gnocchis à la niçoise
11. Gnocchis verts
12. Polenta
13. Panisses
14. Riz à la niçoise
15. Tourte aux courgettes ou à la courge
16. Tourte aux blettes
17. Omelette aux blettes
18. Omelette aux oignons
19. Omelette aux artichauts
20. Omelette de poutine
21. Œufs brouillés au saoussoun
22. Bagna cauda
23. Bagna rotou
24. Saoussoun
25. Sauce verte
26. Pistou
27. Soupe au pistou
28. Ratatouille
29. Ragoût de légumes primeurs
30. Farcis
31. Feuilles de chou farcies
32. Fleurs de courgette farcies
33. Courgettes frites
34. Beignets de courgette
35. Beignets de fleurs de courgette
36. Beignets d'aubergine
37. Aubergines panées
38. Côtes de blette
39. Artichauts à la barigoule
40. Poivrons au four
41. Poivrons à l'ail et aux anchois
42. Champignons frits
43. Cèpes panés
44. Haricots blancs en salade
45. Soupe de haricots blancs
46. Soupe de pois chiches à la sauge
47. Soupe de châtaignes

MES VIANDES (en plus de la daube)

48. Veau aux poivrons
49. Poche de veau farcie
50. Blanquette de veau
51. Ragoût de mouton ou de veau
52. Paupiettes de bœuf aux champignons
53. Tripes à la niçoise
54. Tripes en soupe
55. Pot-au-feu
56. Côtelettes d'agneau panées
57. Fressure d'agneau ou de mouton
58. « Bales » de mouton
59. Porchetta
60. Jambonneau de porc aux lentilles
61. Lapin à la niçoise
62. Civet de lapin
63. Poule farcie
64. Poulet à la tomate
65. Langue et tête de veau
66. Gélatine de porc

MES POISSONS

67. Estocaficada
68. Morue à l'aïoli
69. Morue à la tomate
70. Morue panée
71. Bogues au vinaigre
72. Sardines farcies
73. Beignets de sardine
74. Beignets de poutine
75. Poutine en salade
76. Tian d'anchois
77. Soupe de poissons
78. Loup grillé
79. Loup au vin blanc
80. Truite
81. Anguille
82. Poulpe
83. Moules
84. Escargots
85. Mayonnaise
86. Aïoli
87. Rouille

MES DESSERTS

88. Tarte aux blettes
89. Ganses
90. Beignets aux pommes
91. Beignets aux raisins secs
92. Fougassette
93. Tarte au citron
94. Tarte à l'orange
95. Tarte à la confiture
96. Pastissoun
97. Treize desserts de Noël
98. Grata quéca
99. Confiture de figues
100. Crème pâtissière
101. Caramel liquide

MES RARES CONSERVES

102. Petites olives noires de Nice
103. Poivrons au vinaigre
104. Anchois au sel
105. Cerises au rhum
106. Mon apéritif

* *Les chiffres renvoient aux numéros des recettes.*

Mes recettes en niçois*

MES ENTRÉES ET MES PLATS

1. Salada nissarda
2. Pan bagnat
3. Socca
4. Pissaladiera
5. Doba
6. Pasta fresca, facha a la man ou tagliarin
7. Raiola a la nissarda
8. Cannellonis
9. Lasagna verdi
10. Gnocchis a la nissarda
11. Merda de can
12. Polenta
13. Panisses
14. Rizotto a la nissarda
15. Tourtoun de coucourdéta ou coucourda
16. Tourtoun dé bléa
17. Trouchia
18. Méléta dé céba
19. Méléta d'archicota
20. Méléta dé poutina
21. Ou a lou saoussoun
22. Bagna cauda
23. Bagna rotou
24. Saoussoun
25. Saoussa verda
26. Pistou
27. Lou pistou en soupa
28. Ratatouïa
29. Poutité dé primairenc
30. Farçun
31. Capoun
32. Flou de cougourdéta farcidi
33. Cougourdéta frégit
34. Bignéta dé cougourdéta
35. Bignéta dé flou de cougourdéta
36. Bignéta dé mérenjaïna
37. Mérenjaïna panada
38. Couasta dé bléa
39. Archicota a la férigoula
40. Pébroun où fourn
41. Pébroun a l'aïet é a l'emploua
42. Boulet frégit
43. Boulet panaté
44. Faïou grana en salada
45. Soupa dé faïou grana
46. Soupa dé céè a la saùvia
47. Soupa dé castagna

MES VIANDES (en plus de la daube)

48. Védéou aï pébroun
49. Pietch dé védéou
50. Blanquéta dé védéou
51. Poutité dé moutoun o dé védéou
52. Couaïeta aï boulétet
53. Tripa a la nissarda
54. Busségua
55. Bùité
56. Cousteleta d'agneu panada
57. Fricassada d'agneu o dé moutoun
58. Bala dé moutoun
59. Porchetta
60. Jamboun dé pouarc aï lentilla
61. Couniéù a la nissarda
62. Civié dé couniéù
63. Gallina farcit
64. Poulas aï saoussoun
65. Lenga é testa dé védéou
66. Gélatina dé pouarc

MES POISSONS

67. Estocaficada
68. L'aïoli
69. Merlussa a la nissarda
70. Merlussa panada
71. Buga aï vinaïgré
72. Sardina farcidi
73. Bignéta dé sardina
74. Bignéta dé poutina
75. Salada dé poutina
76. Bagnapan ou pan d'ampIoua
77. Soupa dé peï
78. Loubas rimat
79. Loubas où vino bianco
80. Truta
81. Anguila
82. Pourpré
83. Muscle
84. Limaca cantaroun a la suçarella
85. Mayonnaise
86. Aïoli
87. Rouia

MES DESSERTS

88. Tourta dé bléa
89. Gansa
90. Bignéta dé poun
91. Bignéta d'asébic
92. Fougassetta
93. Tarta dé limoun
94. Tarta dé pourtégale
95. Tarta dé confitura
96. Pastissoun
97. Fruché dé Caléna
98. Grata quéca
99. Confitura dé bélouna
100. Crème pâtissière
101. Caramel liquide

MES RARES CONSERVES

102. Ouliva dé Nissa
103. Pébroun où vinaïgré
104. AmpIoua où saou
105. Céréia où rhumé
106. Lou miéu aperitéu

* *Les chiffres renvoient aux numéros des recettes.*

Index de mes recettes*

A

Aïoli 86
Anchois au sel 104
Anguille 81
Apéritif 106
Artichauts
à la barigoule 39
Aubergines panées 37

B

Bagna cauda 22
Bagna rotou 23
« Bales » de mouton 58
Beignets aux pommes 90
Beignets aux raisins secs 91
Beignets d'aubergine 36
Beignets de courgette 34
Beignets de fleurs
de courgette 35
Beignets de poutine 74
Beignets de sardine 73
Blanquette de veau 50
Bogues au vinaigre 71

C-E

Cannellonis 8
Caramel liquide 101
Cèpes panés 43
Cerises au rhum 105
Champignons frits 42
Civet de lapin 62
Confiture de figues 99
Côtelettes d'agneau panées 56
Côtes de blette 38
Courgettes frites 33
Crème pâtissière 100
Daube 5
Escargots 84
Estocaficada 67

F-G

Farcis 30
Feuilles de chou farcies 31
Fleurs de courgette farcies 32
Fougassette 92
Fressure d'agneau
ou de mouton 57
Ganses 89
Gélatine de porc 66
Gnocchis à la niçoise 10
Gnocchis verts 11
Grata quéca 98

H-L

Haricots blancs
en salade 44
Jambonneau de porc
aux lentilles 60
Langue et tête de veau 65
Lapin à la niçoise 61
Lasagnes vertes 9
Loup au vin blanc 79
Loup grillé 78

M

Mayonnaise 85
Morue à l'aïoli 68
Morue à la tomate 69
Morue panée 70
Moules 83

O

Œufs brouillés
au saoussoun 21
Omelette aux artichauts 19
Omelette aux blettes 17
Omelette aux oignons 18
Omelette de poutine 20

P

Pan bagnat 2
Panisses 13
Pastissoun 96
Pâtes fraîches, faites à la main 6
Paupiettes de bœuf
aux champignons 52
Petites olives noires de Nice 102
Pissaladière 4
Pistou 26
Poche de veau farcie 49
Poivrons à l'ail
et aux anchois 41
Poivrons au four 40
Poivrons au vinaigre 103
Polenta 12
Porchetta 59
Pot-au-feu 55
Poule farcie 63
Poulet à la tomate 64
Poulpe 82
Poutine en salade 75

R

Ragoût de légumes primeurs 29
Ragoût de mouton ou de veau 51
Ratatouille 28
Raviolis à la niçoise 7
Riz à la niçoise 14
Rouille 87

S

Salade niçoise 1
Saoussoun 24
Sardines farcies 72
Sauce verte 25
Socca 3
Soupe au pistou 27
Soupe de châtaignes 47
Soupe de haricots blancs 45
Soupe de pois chiches à la sauge 46
Soupe de poissons 77

T-V

Tarte à l'orange 94
Tarte à la confiture 95
Tarte au citron 93
Tarte aux blettes 88
Tian d'anchois 76
Tourte aux blettes 16
Tourte aux courgettes
ou à la courge 15
Treize desserts de Noël 97
Tripes à la niçoise 53
Tripes en soupe 54
Truite 80
Veau aux poivrons 48

* *Les chiffres renvoient aux numéros des recettes.*

Les auteurs

Hélène Barale fut présente dans son restaurant jusqu'au début 2004. Elle est morte le 6 janvier 2006.
Restauratrice atypique, personnage exceptionnel, elle était une institution dans son célèbre établissement du 39 rue Beaumont dont elle a fait un lieu magique.
Gardienne de la mémoire de Nice, connue dans le monde entier, sa cuisine authentiquement traditionnelle perpétue des saveurs du bon vieux temps et ressuscite des goûts souvent oubliés. Outre ses plats réputés dont certains sont devenus légendaires, elle nous offre une centaine de ses recettes que Paule Laudon, l'aînée de ses deux filles, a retranscrites.
Elle vit dans ce livre...

Docteur ès sciences, œnologue, montagnarde,
Paule Laudon vit depuis 1966 à Tahiti où, impliquée avec passion dans la vie sportive et culturelle, elle est reconnue comme femme d'action et écrivain.
Elle est revenue à Nice, début 2005, auprès de sa mère.
Ce livre est leur dernière collaboration.
Quelques-uns de ses ouvrages : *Tahiti et ses îles*, chez Nathan ; *Matisse, le voyage en Polynésie*, chez Adam Biro (traduit en anglais) ; *Tahiti-Gauguin. Mythe et vérités*, chez Adam Biro.

Éditions Gilletta•nice-matin ®

Directeur
Gilbert GRISONI

Responsable éditoriale
Valérie CASTÉRA

Secrétariat d'édition
Brigitte BEDESCHI

Direction artistique et réalisation
BLAD

© Crédit photographique
Jean-Charles DUSANTER (restaurant d'Hélène Barale)

Impression
Papergraf, Italie

Achevé d'imprimer en juin 2006
sur les presses de Papergraf, Italie

Éditions Gilletta•nice-matin®
Dépôt légal juin 2006
Tous droits réservés

ISBN : 2-915606-33-1

© Éditions Gilletta•nice-matin®
5, rue Michel-Ange – 06100 Nice
Tél. 04 92 07 94 94 – Fax 04 92 07 94 92
e-mail edgilletta@cote-dazur.com

www.editionsgilletta.com